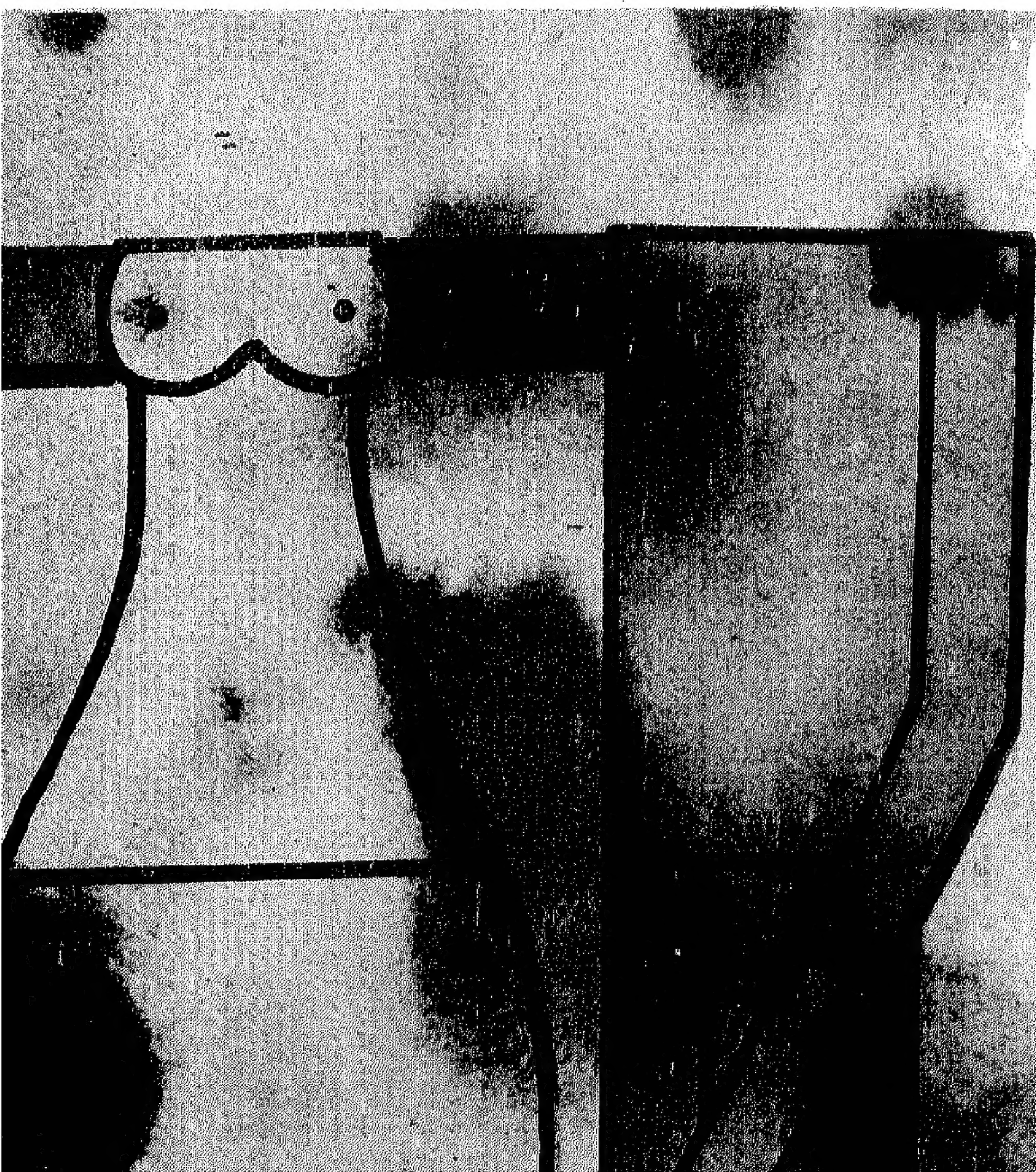


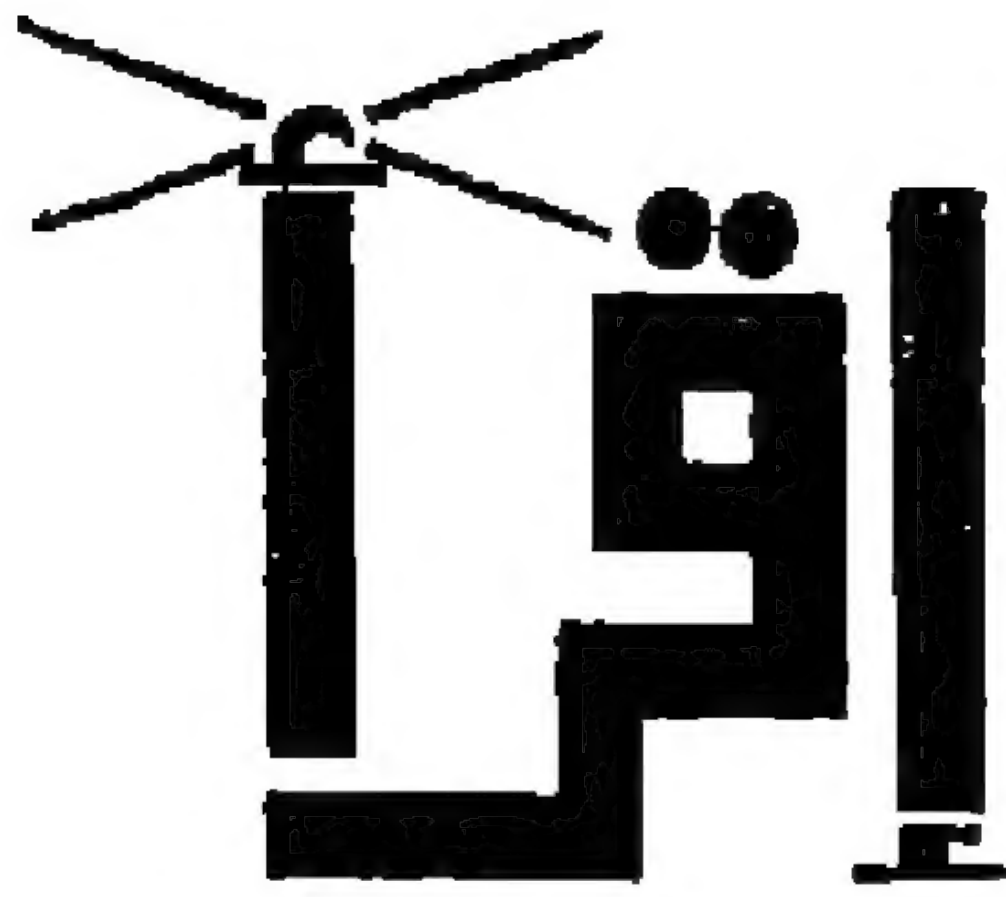
الدكتور إبراهيم فرج

# النفس والبدن

أف



لبنان ١٠٠ ق. ل	سوريا ١٠٠ ق. س	الأردن ١٠٠ ق. أ
العراق - الكويت ١٠٠ ق. ع	الخليج العربي ١٠٠ ق. ع	السعودية ٢ ريال
عمان ٣,٥ دنانير	السودان ١٢٠ مليا	ليبيا ١٠ قرشاً
تونس ٢٠٠ مليم	الجزائر ٢,٢٥ دينار	المغرب ٢,٢٥ درهم



مجلة تصدر في أول كل شهر  
رئيس التحرير: عادل الغضيان

أسلوب اليوم ومفكر الغد



الدكتور إبراهيم فهمي

# النفس والبدن

اقرأ ٣٣٦  
طادالمعارف بمطر

أقرأ ٣٣٦ - ديسمبر سنة ١٩٧٠

الناشر : دارالمعارف بمصر - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج.ع.م.

## مقدمة المؤلف

تقدمت العلوم الطبية في السنوات الأخيرة تقدماً لم يكن يتوقعه أكثر العلماء تفاؤلاً ، وأصبحنا بفضل الاكتشافات الحديثة الكثيرة ، لا نخشى الأوبئة والأمراض التي كان يذهب ضحيتها الملايين في كل عام ؛ فلم تعد للtifus أو التيفود أو الطاعون أو الجدري أو الالتهابات الرئوية وما إليها سطوة الماضي ، فقد دالت دولة الميكروبات المسببة لها ، وأصبحت تعجز عن مقاومة قاتلات الميكروب ومركبات السلفا أكثر من بضعة أيام ، كما دلت التجارب على أن استخدام مبيدات الحشرات والمطهرات الحديثة وغيرها من وسائل الصحة والوقاية ، سلاح فعال في القتلك بالحشرات الناقلة للميكروبات ، والوقاية من الأوبئة والأمراض السريعة الانتشار ، ولكن بالرغم من ذلك ، وبالرغم من تقدم وسائل التشخيص ، بحيث أصبح تشخيص العلة الجثمانية - في أغلب الأحوال - أمراً يسيراً أكيداً لا يحتمل الشك ، زادت نسبة الوفيات الناشئة عن الأمراض المصحوبة بارتفاع الضغط ، وتصلب الشرايين واضطرابات القلب زيادة كبيرة ، وفي اعتقادي أن ما أحرزه العلم من تقدم في وسائل التشخيص وابتكار العقاقير في ميدان الطب الباطني لم يستفد منه الكثيرون من المرضى الاستفادة المرجوة ، فقد كانت الاستفادة في أغلب الأحوال مؤقتة . . لأنهم ليسوا مرضى بأجسامهم بقدر ما هم مرضى بنفوسهم وأعصابهم .

إن العدو الأكبر في معركتنا اليوم ضد المرض هو الأعصاب الثائرة المضطربة ، وعلاج هذه الأعصاب في يدك أنت وحدك ؛ فقد تولد بأعصاب رقيقة مرهفة ، ولكن في وسعك أن تنظم حياتك ، وأن تمارس

عادات تنعم بفضائلها بهدوء لا يفسد صحتك وينغص عليك عيشك ؛  
وقد تولد بجهاز سليم قوى ، ولكنك تسلك فى حياتك مسلكاً يدفعك  
إلى الانهيار دفعاً ، فتنتابك علل لا تفيد فى علاجها العقاقير ما لم تبادر  
بتغيير مسلكك وتنظيم حياتك . لذلك لن أحدثك فى هذا الكتاب حديثاً  
طبيعياً خالصاً ، ولن أحدثك حديثاً نفسياً خالصاً ، وإنما سيكون حديثى  
مزيجاً من هذا وذاك . فأنت لا تستطيع أن تعيش صحيح الجسم ما لم يكن  
جهازك العصبى سليماً ، ولن يكون جهازك العصبى سليماً ما لم يكن جسمك  
سليماً . ولقد صدق أفلاطون منذ أكثر من ألفى عام ، حين كان يردد  
لمريديه : « إن أكبر خطأ يقع فيه الأطباء اليوم فى علاج الجسم البشرى  
أنهم يفصلون بين النفس والجسم » .

إننى أود أن تقرأ هذا الكتاب بإمعان ، وأن تعمل جاداً على تطبيقه  
فإنك لن تتذوق طعم الحياة وأنت ثائر الأعصاب مضطرب النفس ،  
ولن ينعم أبناؤك وزوجك بما تهيئه لهم من أسباب الرغد والترف مادمت  
مريض النفس مضطرب الأعصاب . إن الاضطرابات النفسية والعصبية  
« أمراض معدية » تنتقل إلى ذويك ومخالطيك . وهذا هو السر فى أن  
كثيرين من رجال الأعمال والتجار والمحامين والجامعيين وحتى الأطباء ،  
يعيشون فى هذه الأيام فى أجواء عاصفة مريرة ، وقل أن تجد بين ذويهم  
من لا يشكو علة مزمنة - برغم أنها ليست مستعصية - لم تفد فى علاجها  
مختلف الأقراص والحقن . إن هؤلاء لا « يموتون » ولكنهم « يقتلون » أنفسهم .  
إلى هؤلاء أقدم كتابى هذا ، راجياً أن أحقق الغرض الذى أهدف إليه  
وهو أن أمهد الطريق أمام أكبر عدد من المواطنين فى مصر وبلاد الشرق  
العربى لحياة سعيدة خالية من المرض .

دكتور إبراهيم فهم

## الفصل الأول

### هل يمكن أن تعيش سليماً . . ؟

إن البشر لا يولدون متساوين في تكوينهم الجسمي والعقلي والنفسي ، فأنث تولد متميزاً ، لا يشبهك أحد ، لأن الوراثة تجعل منك شخصاً مختلفاً عن غيرك كل الاختلاف ، وثمة طفل يولد وجسده يمكن أن يصمد لمتاعب الحياة عشرين عاماً فقط ، وآخر يولد مكتسباً صفات يمكن أن تصل بعمره حتى الخمسين ، وثالث يولد بإمكانيات البقاء حتى المائة والعشرين .

وكما ينبغي ألا نتوقع من سيارة مختلة المحرك ، القوة والسرعة ودرجة الاحتمال التي نتوقعها من سيارة جيدة الصنع سليمة الأجهزة ، فإنه لا يمكن لطفل هزيل ، ولد لأبوين مريضين ، أن تتوافر له فرصة البقاء وسلامة الجسم التي تتاح لطفل ولد لأبوين قويين صحيحي الجسم .

ومع ذلك فإن كل إنسان يمكن أن يعيش سني حياته بطريقة تمكنه من الاستمتاع بأفضل ما يمكن أن تقدمه له الحياة من مباهج ومسرات ، فأسلوب حياة المرء تتوقف عليه - إلى حد كبير - حالته الصحية والنفسية ، وهذا الأسلوب من اختصاصه وحده وعليه أن يحدده بنفسه .

وليست الصحة هي الخلو من المرض فحسب ، بل هي كذلك في الإحساس بالحياة والشعور بهجة الحياة . ويحدث هذا عندما تعمل جميع أعضاء الجسم بانتظام وانسجام ، فيكمل كل عضو وظائف الأعضاء الأخرى ويستجيب الجسم كله في سرعة ويسر ، لأي واجب يلقي إليه ، أو طارئاً يطرأ عليه .

والشخص غير المريض قد يكون رخواً كسولاً . يقوم بأعماله اليومية « الروتينية » بعد جهد وعناء . ويظل يقاوم الكسل وفتور الحمّة ، ولكنه لن يصمد طويلاً ، إنه أشبه بسيارة محركها قوى سليم ولكن صاحبها يهوى قيادتها وهو ضاغط على الفرامل .

إن أكثر الشباب لا يدرك أهمية الصحة ، على الرغم من الشواهد الكثيرة التي تؤكد أهميتها ، فكم من مريض يملك من المال ما يمكنه من الظفر بكل ما تشهيه نفسه من متاع ، ولكنه برغم ذلك يتمنى لو خسر ماله واستعاد صحته .

## الصحة أمر طبيعي

قصدت الطبيعة أن نكون جميعاً أصحاء . وكما يرقق مهندسو الآلات الدقيقة تعليمات تتبع عند إدارة هذه الآلات ، حتى لا تفسد أو تبلى قبل الأوان ، كذلك وضعت الطبيعة نظاماً - كشفت عنها الخبرة الطويلة والبحوث العلمية الحديثة - إذا اتبعتها ضمنت سلامة أجهزة جسدك حتى نهاية المدة المقررة لعمالها . والطبيعة أعظم واق لك وأنجع علاج للكثير من أمراضك وأوجاعك ، إذا أتحت لها الفرصة لكي تعمل ، وسلكت في حياتك مسلكاً يتمشى مع نظمها وتعليماتها .

لا تعاند الطبيعة ، ثم تتوقع من الطبيب أن يقدم لك المعجزات . إن أكبر خدمة يمكن أن يؤديها لك الطبيب ، تدخل في نطاق الوقاية لا في نطاق العلاج ، فهو لا يستطيع أن يصلح ما تفسده أنت بهورك وإهمالك . ولكنه يستطيع أن يعاونك على الاحتفاظ بصحتك إن كنت صحيحاً ، ويمكنك من أن تعيش بمرضك أطول مدة ممكنة .

تستمتع خلالها بأقصى ما يمكن من الشعور بالحياة والإحساس ببهجة الحياة .

## ثلاث صور من الناس

وأنا وأنت إزاء الصحة ، واحد من ثلاثة :

١ - شخص يغلو في تطبيق القواعد الصحية ، حتى يصبح أسيراً لها . إنه في كل صباح يحصى عدد ساعات نومه ، ويراجع في كل مساء ما أكله وما شربه ، وذهنه متعلق دائماً بدقات قلبه ، فإن أسرع قليلاً تملكه الخوف ، وإن أبطأ قليلاً خيل له أن نهايته قد اقتربت . إنه لا يشرب من كوب في مطعم ، ولا يستعمل أدوات غير أدواته مهما اضطرت الظروف إلى ذلك خشية المرض ، وحديثه في معظم الأوقات في بيته وفي عمله - يدور حول الظواهر الكثيرة التي « ينفرد » بها في رأسه وصدره ، وقلبه ، ومعدته ، وعلى مر الأيام يتزايد اضطراب نفسه ، واضطراب أعصابه ، فتتأثر جميع أجهزة جسمه ، وتختل وظائفها .

٢ - شخص ثان يضرب بجميع النصائح المتعلقة بالصحة عرض الحائط . إنه يؤمن بالفلسفة القائلة : « كل واشرب وامرح فقد تموت غداً » . ولعلنا لا نعيب مسلك هذا الشخص ، لو أن في استطاعة الإنسان أن يأكل ويشرب ويمرح ويستمتع بأوقات طيبة طول الوقت ، ثم تنتهي حياته وهو غارق في ملذاته ، ولكننا لا نسيطر على حياتنا ، وإذا لم نلتزم الحكمة في شبابنا ، فإننا لا نلبث أن نقع فريسة للأمراض والأوجاع ، ونزرع ما نبي من حياتنا تحت نير آلام جنانية ونفسية لا حصر لها . ويزيد من إحساسنا بالألم ، شعورنا بأننا أصبحنا عبئاً ثقيلاً على الغير ، وأننا قد جنينا على أبنائنا وذوينا بحرمانهم من معاونتنا ورعايتنا ، نتيجة للإهمال والتهور والإسراف في المراحل الأولى من العمر .

٣ - وبين هاتين الصورتين المتناقضتين : صورة أخرى تعد من الناحية الطبية صورة مثالية . إنها صورة الشخص الذي يسير في جميع أطوار حياته بقدمين ثابتتين وخطى وثيدة ، في طريق وسط ، مؤمناً بأن الاعتدال هو حجر الزاوية للحياة الصحيحة السعيدة ، ومؤمناً أيضاً بأن درهم وقاية خير من قنطار علاج . ولذلك فإنه يعرف نقط الضعف في جسمه - وكلنا لا نخلو من ناحية حساسة في جسمه ، تتأثر بسرعة لأقل المؤثرات - ويعرف عن خبرة ما يثير هذا الضعف فيتفاداه في غير هم أو قلق . وهو يثق بأن الطبيعة كفيلة بتحقيق ما يهدف إليه من صحة بدنية ونفسية وعقلية ، طالما هو لا يقف في طريقها ، بل يعاونها في أداء مهمتها . مثل هذا الشخص قد يقضي ليلتين ساهراً حتى ساعة متأخرة من الليل ، ولكنه يأوى إلى فراشه مبكراً في الأمسيات الخمس الباقية من الأسبوع ، وهو إذا أفرط في تناول الطعام يوماً ، قلل منه في اليوم التالي . وإذا أجهد نفسه صباحاً ، عمد إلى الراحة التامة مساء ، لذلك تراه في معظم الأوقات هادئ النفس والأعصاب يفيض بشراً ونشاطاً وحيوية .

### الاعتدال طريق الصحة

الطبيعة تريد أن نلتزم الاعتدال في كل شيء ، فإذا غاليينا في عمل أو فكر أو عاطفة أنذرتنا الطبيعة بالألم . فالذين يسرفون في التهام الطعام والذين يسرفون في تجويع أنفسهم ، والذين يكثرون من النوم ، والذين لا ينامون ، والذين لا يكفون عن الضحك ، والذين لا يضحكون ، والذين لا يكفون عن البكاء ، والذين لا تعرف عيونهم الدموع ، والذين يسرفون في رهافة الحس ، والذين لا « يحسون » والذين يكثرون من



الكلام ، والذين يعمدون دائماً إلى الصمت ، والذين ينفقون بسخاء ، والذين يسرفون في البخل ، والذين يتخذون دائماً موقف الهجوم والإيذاء ، والذين يتخذون دائماً موقف الاستكانة والاستسلام ، والذين يريدون أن يكونوا دائماً في عزلة ، والذين لا يطيقون أن يبقوا وحدهم لحظات ، والذين يسرفون في الاهتمام بالنظافة ، والذين يكفرون بها ، والذين يندفعون في الحياة وكأنهم في سباق ، والذين يتراجعون إلى الوراء لتهميهم مواجهة الحياة - أولئك جميعاً يشقون ويتألمون ، وأولئك جميعاً يتعرضون لعقد نفسية ومتاعب جسيمة لا تلبث أن تضعف مقاومتهم وتسيء إلى صحتهم .

لذلك أدعوك - إذا أردت أن تعيش سليماً صحيحاً بغير مرض - أن تراجع نظام حياتك ، وأن تبدأ على الفور في انتهاج خطة الاعتدال والتعقل والالتزان في كل شيء . إن مضايقات الحرمان من عادة استعبدتك لا تقاس بالآلام التي تتهددك إذا أسرفت في ممارسة هذه العادة . ابحث عن الطريق الوسط . وسر فيه باستمرار ، فهو الطريق الوحيد نحو الصحة النفسية والبدنية والعقلية .

## الخوف من المرض

تروى أسطورة أن شخصاً لقي ملاك الموت في الطريق ، فقال له : « إلى أين أنت ذاهب ؟ » فأجاب : « إنني ذاهب لأنشر وباء في المدينة القريبة ، كي أحصد أرواح خمسة آلاف نسمة من أهلها » . واتفق أن التقى الرجل بملاك الموت بعد بضعة أيام ، فقال له : « لماذا كذبت علي وقتلت خمسين ألفاً من أهل المدينة بدلاً من خمسة آلاف فقط ؟ » فأجاب : « لم أكذب عليك ، لقد فتك الوباء بخمسة آلاف

فقط كما قلت لك ، أما الخمسة والأربعون ألفاً الآخرون فقد ماتوا من الخوف ! » .

إن الخوف من المرض يسبب لكثيرين المرض ، إذ يشعرون دوماً أن حياتهم وحياة ذويهم في خطر ؛ ويتزايد هذا الخوف تدريجياً حتى يشل تفكيرهم ، وينغصص عليهم حياتهم ، ويمتص حيوياتهم ونشاطهم . والخوف الطارئ المعتدل أمر طبيعي ، فهو في هذه الحالة يكون وسيلة لتمكيننا من التخلص من الأخطار التي تهدق بنا . فلو أن شخصاً صوب نحونا بندقية ، كان الأثر الطبيعي أن نخاف أولاً ، ثم نتحفز للدفاع أو الفرار ثانياً ، غير أن البعض يتخيل ، عندما يشير إليه أحد الأشخاص بأصبعه ، أنه يوجه نحوه بندقية ، ويسبب له هذا الخوف قلقاً واضطراباً عصبياً يؤدي إلى اضطراب جميع وظائف أجهزة الجسم ، الذي يظهر في صور مرضية مختلفة .

ولكن كيف يسيطر الخوف على نفوس هؤلاء ؟ الغالب أن مرجعه أنهم قضوا حياتهم منذ نعومة أظفارهم في جو من الخوف . والخوف يظهر حيث يختفي الحب . فالطفل يولد في هذه الحياة بغير سند ، وهو يحس إحساس الشخص الضال في غابة واسعة الأرجاء تضم أكثر الوحوش ضراوة وافتراساً ، فإذا وقف والداه إلى جواره يغمرانه بالحب والعطف والرعاية أحس بالأمان والسعادة والراحة النفسية ، أما إذا ضن عليه أبواه بالحب أو أهملاه ، أحس بأنه مكروه غير مرغوب فيه ، وأن والديه يتمنيان موته ، ويظل هذا الإحساس عميقاً كامناً في نفسه ، يحرمه متعة الصحة وبهجة الحياة عندما يكبر .

وأنا أحب أن أوجه حديثي بهذه المناسبة إلى الآباء والأمهات الذين يبذلون أقصى الجهد لتوفير جميع ما يحتاج إليه أبناؤهم مادياً ، ويعنون

كل العناية برعايتهم الصحية ، ولكنهم يحرمونهم أهم ما يحتاجون إليه وهو « الحب » فيحولون بذلك بينهم وبين الصحة النفسية والحيثانية في طفولتهم وفي شبابهم .

هؤلاء الآباء والأمهات يخطئون في حق أولادهم أكبر الخطأ ، فالعناية بصحة أولادهم أمر له أهميته ، والعناية بتثقيفهم في المدارس التي تهين لهم أجواء صالحة ، شيء جميل ، وتوفير الأموال التي تتيح لهم أن يبدءوا حياتهم العملية بداية طيبة ، فضل لا ينكر أثره ، ولكن هذه الجهود لا تعادل أثر الحب والعطف والحنان والتشجيع في نفوسهم . فإذا حرّموا الحب تعرضت نفوسهم لمختلف ألوان العقد والاضطرابات ، وظلت هذه العقد تنمو معهم وتكبر ، حتى إذا ما بلغوا مرحلة الشباب بدأت آثارها تظهر في صور متعددة من الأعراض المرضية التي لا تجدى في علاجها العقاقير أو الوسائل الطبية المعروفة .

مثل هؤلاء يتسم سلوكهم في الحياة بطابع الشذوذ ، وتنعكس على تصرفاتهم آثار الخوف من كل شيء ، من المرض ، أو الفقر ، أو الموت ، أو لقاء الناس ، ويمتزج هذا الخوف غالباً بالحقد والضغينة وسرعة الغضب والميل إلى الانطواء على النفس خشية أن تنكشف نفوسهم المريضة . والجسم لا يمكن أن يكون صحيحاً إذا كانت داخله نفس مريضة .

## علاج الخوف

كيف نتخلص من الخوف ، وكل ما حولنا يبعث عليه ؟  
 مهما تأصلت جذور الخوف في نفسك ، ففي وسعك أن تتخلص منه ومن آثاره . إذا عمر قلبك بالإيمان بأن ثمة قوة عليا ترعاك وتحنو عليك ،

فإذا كنت قد حرمت حب الأبوين وحب أقرب الناس إليك ، فإنك لن تحرم هذا الحنان الإلهي إذا لم تعرض عنه وتكفر به .

والإيمان سهل إلى درجة يصعب توضيحها . إنه الثقة الكاملة بالله ، والاعتماد الكلي عليه في كل ما يخرج عن نطاق نشاطنا وإمكاناتنا . إنه ثقة الطفل الذي لا يفكر في الغد ، ولا يقلق لوباء أو مجاعة أو حريق أو حرب طالما هو في رعاية والديه . ولكن هذه الثقة يجب ألا تعوق أداء واجباتنا ، أو تعفينا من نتائج أخطائنا . أد واجبك على الوجه الأكمل ، وألق بعد ذلك كل همومك ومخاوفك على خالقك .. هذه هي الوسيلة الوحيدة الأكيدة للتخلص من الخوف .

ولا تعجب إذ يحدثك طبيب عن الإيمان ، ولكني أصارحك بأننا معشر الأطباء كلما تعمقنا في البحث ، وزادت خبرتنا في متابعة أطوار المرض وحالات المرضى ، أحسنا إحساساً عميقاً بأن ثمة قوة عليا تسيطر على الأجهزة البشرية الدقيقة العجيبة ، وشعرنا بأن يداً عليا تتحكم في مصايرها .

ومعظم العلماء يشاركوننا هذا الإحساس . قرأت لأحدهم مقالا يقول فيه : « إذا لم تكن قد اختبرت أثر الإيمان في حياتك ، فنصيحتي أن تبادر بتجربة هذا الاختبار ، فإنني أومن بأن هناك قوة عليا ، وأومن بآثار الالتجاء إليها عند الحاجة . وأومن بأنها خير مبدد للقلق ، بل إنها الوسيلة الوحيدة للتخلص منه ، وتحرير النفس من المخاوف ، وبث الطمأنينة والسلام فيها » .

## الفصل الثانى

### أعصابك الثائرة

قلت فى مقدمة هذا الكتاب إن عدونا الأكبر فى معركتنا - اليوم - ضد المرض ، هو الأعصاب الثائرة المضطربة ، ولذلك فإننى سأخصص عدداً غير قليل من صفحات هذا الكتاب للحديث عن العصبية ، وأثرها على الصحة . وسأحاول أن أرسم لك الطريق للتحكم فى أعصابك والاحتفاظ بها سليمة هادئة .

### ما هى « العصبية » ؟

ليست ( العصبية ) مرضاً ، وإنما هى عارض لاعتلال فى الصحة يرجع إلى واحد من أسباب عدة ، بعضها عضوى بحت ، وبعضها نفسى بحت . وكثيراً ما يسأل المريض : بعد أن يوضح له الطبيب أثر التوتر العصبى وسرعة الانفعال على صحته : « ولكن ما هو أحسن علاج للعصبية ؟ » وما دامت العصبية ليست مرضاً ، فمن الواضح أنه ليس هناك ما يمكن أن يطلق عليه « أحسن علاج لها » . والوسيلة لتفاديها : هى معرفة سببها فى كل حالة ومحاولة استبعاده أو التخفيف من أثره .

وما لاشك فيه أن ثمة أشياء عامة تفيد فى جميع الحالات ، فالتحكم فى العواطف ، وشغل الذهن بأشياء بهيجة ، وممارسة الرياضة الكافية فى الهواء الطلق ، تفيد جميعاً أى شخص عصبى مهما كان سبب عصبيته ، ولكن هناك حالات كثيرة يستلزم علاجها معاونة الطبيب ، لكى يتبين سبب هذه الظاهرة ، وقد يكتشف أن كل ما تحتاج إليه هو تعديل عاداتك ونظام معيشتك كما أنه قد يكتشف أن « عصبيتك » نتيجة علة عضوية لا تظن إليها ، أو علة نفسية تحتاج إلى علاج نفسى .

ومن الأسباب العضوية لهذه الحالة ضعف البصر ، فإجهاد العينين يكون أحياناً في مقدمة هذه الأسباب ، وكذلك تسوس الأسنان وأمراض الفم والزور والأنف ، وكل ما يسبب اضطراباً في الجهاز الهضمي .

والشخص الذي يتناول كميات معتدلة من غذاء كامل ، تهضمه معدته في يسر ، ويتمثله جسمه بسهولة ، غالباً ما يشعر بالانتعاش والحيوية ، والإحساس بدوره يجعله ينظر إلى الحياة في تفاؤل . ولكن إذا قل الطعام عن حاجته اليومية أو زاد ، شعر بتغيرات في إحساساته العصبية قد لا يفتن إلى سببها فيصبح سريع التأثير لأقل المؤثرات الخارجية فالشيء الذي كان عادة لا يسبب له سوى إحساس طفيف بالضيق ، يغدو سبب قلق عميق ، والإجهاد العصبي يلحق دائماً بركاب القلق .

فإذا كنت عصبياً فراجع قائمة طعامك ؛ فإذا اكتشفت أنك تأكل أكثر مما ينبغي ، أو تأكل أقل مما ينبغي ، أو كنت لا تدقق في اختيار ألوان الطعام ، أو تكثر من « الحوادق » أو الحلوى ، فأنت تسمم جسمك ، وتفسد أعصابك . وتعاطى المشروبات الكحولية ، والإسراف في شرب الشاي والقهوة يحدثان نفس الأثر .

وقد يحلو للبعض أن يحرم نفسه ألواناً ضرورية من الطعام — وخاصة اللبن — بحجة أنها تسبب اضطراباً معدياً أو لأن طبيياً نصحه مرة ، خلال توعك أصابه أو مرض طارئ ، بالامتناع عنها . إن الاعتقاد بأن اللبن مثلاً يسبب غازات في المعدة ، أو اضطراباً في الهضم ، يرجع إلى إحساس وهمي . ولو أن هؤلاء استبعدوا هذا الوهم وتناولوه ، لتبين لهم خطأ اعتقادهم . والعصبيون الذين يشكون من سوء التغذية أو النحافة الزائدة ينبغي أن يكثرُوا من تناول اللبن بالذات . إن للبعض حساسية لأنواع معينة من الأطعمة ، ولكن هؤلاء — لحسن الحظ — قلة . والقاعدة التي يجب أن يتبعها

أغلب الناس ، أنه لا صرر من تناول أى نوع من الأطعمة المغذية .  
إذا وجدت الإرادة : وتوافرت الرغبة لتناوله .

## أعراض الإجهاد العصبي

إن عدداً غير قليل من المرضى الذين يترددون على عيادات الأطباء في هذه الأيام يشكون من انهيار الأعصاب ، وإن كثيرين غيرهم في طريقهم إلى الانهيار . وقد يبدو أن هذه الحالات تأتي مفاجئة بغير إنذار ، ولكن الواقع أنها نتيجة تطور تدريجي ، وتسبقها إنذارات عدة لوتنبها لها في مرحلة مبكرة ، لتهيات الفرصة لتفاديها وما يصحبها من مأس .

وأحد الإنذارات الشائعة هو العجز المفاجئ عن النوم العميق ، فمن يجد صعوبة في الاستغراق في النوم ، أو تتخلل نومه الأحلام المفرزة أو ما يعرف باسم « الكابوس » أو يتكرر حدوث هذه الأحلام لشخص لم يتعودها ، كل ذلك من أمراض الإجهاد العصبي .

ويدل على هذا الإجهاد أيضاً : الإحساس بتعب شديد عند اليقظة في الصباح ، وهذه الظاهرة شائعة بين كثيرين ممن يبلغون أواسط العمر ، وهي في أية سن قد ترجع إلى أسباب خارجية بحتة ، كالنوم في غرفة رديئة التهوية ، ولكنها إذا اقترنت بأعراض أخرى كانت نذيراً بالإجهاد العصبي .

والشخص الهادئ الأعصاب ، حين يثور لأتفه الأسباب ينبغي أن يدرك أن جهازه العصبي - لسبب أو لآخر - قد بدأ يخرج عن طوره . « فالعصبية » المفاجئة علامة شائعة لضعف الجهاز العصبي . ونحن نعرف أن المرء حين يتعب لأي سبب ، يصعب تحكمه في أعصابه ، فإذا غدت صعوبة التحكم في الأعصاب عادة ، أو صاحب سرعة

« الترفزة » ميل إلى الإحساس باليأس والضيق ، وعدم الاهتمام بنواحي النشاط العادية لغير سبب ظاهر ، وجب الاشتباه في أن الجهاز العصبي قد أجهد إلى ما بعد درجة الأمان .

ومن أعراض الإجهاد العصبي أيضاً ضعف القدرة على التفكير السليم ، والتذكر ، وتركيز الانتباه ، ويصحب هذه الحالة أحياناً عجز عن الاستقرار والبقاء في مكان واحد لأية فترة من الوقت ، ولو كان الجو الذي يسود المكان هادئاً بهيجاً .

والصداع المستمر المتكرر عارض عضوي يدل أحياناً على الإجهاد العصبي ، وكذلك « وش » الأذنين واضطرابات الهضم المفاجئة . وقد تبدأ نوبة الانهيار العصبي بفقدان الثقة بالنفس ، وظهور أحاسيس مفرجة ، فتستولي الشكوك على المصاب ويخشى مقابلة الناس ، وتتأبه مخاوف لا أساس لها خاصة بعمله أو صحته ، فيشرع يقيس درجة حرارته عدة مرات في اليوم ، أو يغسل يديه باستمرار لكي يتجنب عدوى الميكروبات ، أو يتأثر تأثيراً بالغاً بالأصوات المفاجئة ، أو عند القرع على باب مسكنه ، أو عند سماع صوت إدارة محرك سيارة ، أو زحزحة مقعد ، أو صياح مرتفع ، ونحن جميعاً قد نتأثر نفس التأثير للأصوات المفاجئة ، ولكن ليس بصفة مستمرة .

هذه ليست جميع الأعراض التي تصحب جهازاً عصبياً مهدداً بالانهيار ، ولكنها أكثر الأعراض شيوعاً ، وعندما تبدأ في الظهور ينبغي المبادرة باتخاذ الحيلة حتى لا تزداد الحالة سوءاً .

### التحكم في العواطف

لو عرف الناس أن « العصبية » لا تورث ، وأنها ليست في الواقع سوى عادة سيئة يمكن الإقلاع عنها ، لقلت حالات الانهيار العصبي .

إن الأمراض العصبية يمكن تقسيمها إلى قسمين : قسم يشمل الأمراض التي ترجع إلى سبب عضوي يؤثر تأثيراً مباشراً على الجهاز العصبي ، وقسم يضم أمراضاً يكون فيها الجهاز العصبي سليماً ، ولكنه لا يؤدي وظائفه كما ينبغي .

وعندما تراجع تاريخ مصاب بمرض من أمراض القسم الأخير . تجد أنه اكتسب منذ مرحلة الطفولة المبكرة عادة الانسياق وراء عواطفه وأحاسيسه المرهفة ، فإذا لم تلب رغبة له ، تخرج على الأرض وأخذ يضرب يديه الهواء ويصيح ويصرخ حتى تجاب رغبته . أو يستسلم للحزن والبكاء في صمت على انفراد .

وفي هذه المرحلة المبكرة من العمر ، يكون من السهل - بطرق علمية - تدريب الطفل على التحكم في عواطفه ، والحيلولة دون سيطرة شعوره على تفكيره وسلوكه ، ولكن الآباء والأمهات لا يقدرّون أهمية البدء بتدريب الأطفال على التحكم في عواطفهم وهم لا يزالون صغاراً . إنهم قد يؤنبونهم ويعاقبونهم ولكنهم لا يدربونهم ، فتتوهم معهم العادة حتى تصبح أصيلة فيهم ، وتصبح نفوسهم تربة خصبة لكثير من الأمراض النفسية والعصبية ، وتعرضهم أقل الصدمات العاطفية أو المتاعب العائلية أو الأزمات المالية للإصابة بالانهيار العصبي .

ولذلك كان التدريب المبكر على قوة الإرادة . والاهتمام بالتحكم في العواطف ، أسلم الطرق للوقاية من كثير من الأمراض العصبية الشائعة اليوم . على أنه إذا لم يتم هذا التدريب ، وكنت تشكو من اضطراب عصبي ، فإن إعادة تدريب الإرادة أمر ميسور .

يحدث أحيانا أن يشكو مريض من آلام متكررة في الظهر ، تكون مرة في الجزء الأسفل منه ومرة أخرى في الجزء الأوسط ، وأحيانا

في الجزء العلوي ، وقد تنتقل إلى أعلى الكتفين والذراعين . وبفحص المريض لا يظهر سبب عضوي لهذه الآلام ، والغالب في هذه الحالة أن تكون الآلام نتيجة تركيز الذهن في منطقة الظهر لسبب ما ، كأن تكون هناك علة عضوية في وقت من الأوقات سببت ألم الظهر ، ولكنها عوالت بنجاح ، أو زالت من تلقاء نفسها ، ولكن المصاب تملكته عادة تركيز ذهنه في الأجزاء التي آلمته ، فإذا به يعاني من الآلام حتى بعد زوال سببها العضوي . ولذلك يتحول تفكيره بحكم العادة - لأقل إحساس بالتعب أو الضيق - نحو ظهره . وتركيز التفكير قد يكون كافياً لأن يسبب الألم .

إن مثل هذا الشخص ينبغي أن يسعى إلى تحويل تفكيره إلى شيء آخر حالما يشعر ببوار الألم ، كأن يلعب الورق ، أو يزور صديقاً ، أو يغادر البيت للنزهة ، أو يقرأ كتاباً ممتعاً ، وحين يتحول تفكيره من مصدر الألم يغلب أن يزول إحساسه بالألم .

والشيء نفسه يحدث إذا كنت تعاني الصداع العصبي . فالصداع يكون في بعض الحالات وليد آلام تنتاب المرء « بحكم العادة » . فالموكد أن تركيز الذهن في أي جزء من أجزاء الجسم يمكن أن يسبب ألماً فيه . وبدلاً من تناول المسكنات في هذه الحالة ، ينبغي أن تعالج الصداع بتحويل التفكير عن رأسك وتفادي الإجهاد العصبي الذي يؤدي إليه .

### الإيحاء بالصحة

من الحقائق الثابتة أن كل فكرة ترسخ في الذهن لها ، إلى حد ما ، أثرها الموجه على السلوك ، وبالتالي على الصحة . وإذا كان التفكير في الألم يسبب الألم ، والإيحاء بالمرض يسبب المرض ، فإن الإيحاء بالصحة يمهّد الطريق إلى الصحة . ومن هنا ، كان من أهم أسباب نجاح الطبيب في عمله

إدراكه هذه الحقيقة ، واهتمامه إلى جانب تشخيص المرض ووصف العلاج المناسب بتبديد مخاوف المريض ، ومحاولته التهورين من آثار علته ، وبث روح التفاؤل في نفسه ، وغالباً ما تكون نتيجة العلاج ناجحة بقدر تمكن الإيحاء بالصحة من نفسه . وفي وسعك أن توحى لنفسك - ولغيرك أيضاً - باستمرار بالصحة فتغلبو صحياً معافى .

## القلق وأولاده

القلق من أكثر الأشياء ضرراً على الصحة . فهو يجعل النوم - في الغالب - مستحيلاً ، وبغير نوم يستحيل أن تكون صحياً ، إذ يسبب ذلك اضطراب وظائف أكثر أجهزة الجسم . وبطء الدورة الدموية ، ويؤثر في عمل القلب والكلى والكبد والمعدة ، فضلاً عن أنه - في أغلب الأحوال - من أقوى العوامل الكامنة وراء الاضطرابات العصبية والعقلية .

والقلق يمهّد لكثير من العواطف الهدامة . فالغيرة ، والخوف ، وعدم الثقة بالنفس ، ومعظم ألوان الضيق النفسى هي « أولاد » القلق ، وهي تنخر كالسوس في الأجسام السليمة ، فتضعف مقاومتها وقوتها .

والقلق - بتأثيره الهدام على الجسم والدماغ - من أقوى الدوافع على الرذيلة والجريمة ، فلولا له لضعف الإقبال على المكيفات والحمور والمخدرات ، ولولا له لقلت حوادث الانتحار ، فإذا كنت من ضحايا القلق ، فحاول أن تهرب من شباكه وأن تتفادى سمومه بأسرع ما تستطيع . قد تقول : « وما السبيل إلى الفرار ؟ لقد حاولت أن أتخلص منه ولكن دون جدوى وكلما رغبت في الخلاص عذبنى القلق بسياطه . يبدو أن قوة إرادتي قد انهارت وذهبت إلى غير رجعة » .

والرد على هذا القول أن الإخفاق في التغلب على القلق ليس - حتماً -

دليلاً على انهيار قوة الإرادة ، وإنما يعنى إساءة استعمال قوة الإرادة ؛  
فبدلاً من اعتزام « عدم التفكير » فيما يقلقك ، حول تفكيرك إلى شيء  
آخر ، فهذا أسهل بكثير ، وإتمامه يعنى التخلص من القلق .

لا تحاول أن تهزم القلق بطريق مباشر ، وإنما حاول أن تتغلب عليه  
عن طريق استبدال الأحاسيس المؤلمة الهدامة التى يفرضها عليك ،  
بأحاسيس أخرى بناءة تتمزج بالبشر والأمل والتفاؤل . سخر قوة  
إرادتك فى المبادرة بالاهتمام بأوجه نشاط سارة مفيدة . اقرأ كتباً مسلية  
توحى بالبهجة والثقة والإيمان . مارس هواية مفيدة . ضاعف اهتمامك  
بعملك . ابحث عن الأفكار السارة ، فكلما ملأت ذهنك بهذه الأفكار  
ضاق الحيز الذى يمكن أن تشغله الأفكار السوداء ، وبقدر نجاحك فى  
تثبيت الأفكار البناءة ، يهدأ أعصابك وتخف حدة غضبك ، ويزول القلق .

والقلق قد يكون نتيجة التشاؤم ، والميل إلى التفكير فى الجوانب  
المظلمة من الأشياء . وتوافر هذا الميل يوفر الظروف المهيئة لاعتلال  
الصحة ، إن كل يوم يمر لا يخلو من متاعب ومضايقات ، فإذا  
ظللنا نجتر هذه المتاعب ، اضطربت أعصابنا ، واضطربت تبعاً لذلك  
وظائف أجسامنا ، فإذا كنت من هذا الطراز ، فراجع قبل أن تذهب  
إلى الفراش أحداث اليوم ، وتخيل أنك تمسك بميزان . ضع فى إحدى  
الكفتين الأحداث التى ضايقتك ، وفى الكفة الأخرى الأحداث التى  
كانت فى صفك ، وسوف تجد ، إذا كنت أميناً مع نفسك ، أن الكفة  
الأنخبة ترجح الأولى كثيراً .

إن هذه العادة البسيطة تفيد كثيرين ممن يميلون إلى التشاؤم والأسى  
والشك والخوف ، وتجعلهم ينظرون إلى متاعب الحياة نظرة فلسفية ،

وبالقدر الذى به « يتفلسفون » سوف يلمسون تحسناً غير متوقع فى صحتهم ونشاطهم .

وإذا كان القلق يضعف الجسم ، فإن الجسم الضعيف يورث القلق لذلك ننصحك أن تتشبث بنشاطك وحيويتك ، فالرجل الضعيف فاقتر النشاط ، يتأثر تأثيراً بالغاً بالأحداث المسببة للقلق .

زد حيويتك تزد فرصك للاستجابة بتعقل للأحداث والمتاعب والكوارث المفاجئة . إن الرجل السليم ذا الطاقة الإيجابية ، لا يجد وقتاً للقلق ، إنه يجد أشياء أخرى كثيرة تشغله ، إن القلق يصيب أصحاب الطاقات المحدودة البطيئة . فإذا أردت أن تهرب من القلق ، فاخرج إلى الهواء الطلق يومياً . واقض وقتاً خارج جدران المنزل أو المكتب بقدر ما تستطيع ، حاول أن تمشى ثلاثة أو أربعة كيلو مترات يومياً ، فالمشى رياضة سهلة تنشط الدورة الدموية ، ولا تهرب من الهواء الطلق وأنت داخل البيت ، فسوء التهوية من أهم العوامل المساعدة على القلق . خف من الهواء الفاسد . ولا تخف من الهواء النقي ، فالأول يسمم الجسم والثانى يطرد السموم . وكلما كان الهواء الذى تستنشقه نقياً تحسنت صحتك . وكلما تحسنت صحتك تحررت من داء القلق .

## توأم القلق

إن الحياة الشاقة المجهدة ليست حتماً حياة عليلة ضارة ، ولكنها تكون ضارة حينما تقترن بالقلق أو بتوأم القلق « العجلة » . إنك إذا حللت العجلة تبينت أنها تتركب من نفس عناصر القلق . ومعظم الناس يتناسى هذه الحقيقة ، فهم إذ يصابون باضطرابات نفسية أو عصبية ينكرون أن للقلق يداً فى ذلك ، ولكنهم يعترفون فى أحاديثهم أنهم يجدون أنفسهم منساقين فى تيار الحياة الجارف بسرعة عجيبة . فإذا قلت لهم :

إن العجلة لون من القلق لا يصدقون ، ففي كل مرة يسرع المرء - عن إرادة أو غير إرادة - تسيطر على نفسه فكرة الخوف من التأخير ، وهذه الفكرة تنطوي على القلق .

والواقع أن العجلة قد تكون مجرد عادة - كما يقول معظم المتعجلين ولكنها لا يمكن أن تخلو من بعض عناصر الخوف والإجهاد العاطفي . فالمتعجل يقع دائماً تحت نير إحساس - قد لا يدرك مصدره - بخوف ممتزج بالقلق ، وهو الإحساس الذي يكمن دائماً وراء القلق والعجلة ، ويسبب اضطراب الجهاز العصبي وأجهزة الجسم عامة .

لا تتعجل ، وسر في طريق الحياة بخطى معقولة بغير إسراع وبغير تباطؤ ، فهذا من أهم السبل المؤدية للصحة ، وهو في الوقت نفسه من أهم عوامل السلام النفسي والسعادة والنجاح .

### هواة المتاعب

وهناك فئة من الناس ، آفتها الكبرى عدم الثقة بالحياة ، إنهم يتوقعون أن يسير كل شيء على غير ما يشتهون . إنهم يعتقدون - سلفاً - أن كل يوم يمر سوف يواجههم بسلسلة متلاحقة من المتاعب . وعقيدتهم هذه تتحقق دوماً ، لا لأن « سوء الحظ » يحالفهم كما يتوهمون ، وإنما لأن هذا الشعور يسبب لهم اضطراباً نفسياً يؤثر على أجسادهم وأذهانهم ، فيضعف تفكيرهم ويضطرب ، فيسلكون سلوكاً يجلب لهم المتاعب التي يتوقعونها .

إنك إذا كنت متشائماً نفر منك الناس ، وعاق التشاؤم تقدمك في عملك . ومهما كانت كفايتك ، فإن الرؤساء وأصحاب الأعمال يفضلون أن يتعاملوا مع المتفائلين . وإذا كنت كفتاً حقاً ، فإن تشاؤمك سوف يحطم كفايتك تدريجياً ، لأن التشاؤم يسمم الجسم والذهن .

إن التشاؤم يكون أحياناً نتيجة صحة معتلة . ولكنه في الغالب نتيجة تفكير خاطئ ، وعادات سيئة . فنحن كثيراً ما نسمح للأحداث التافهة أن تزعجنا ، وتضايقنا ، وتشل نشاطنا ، فإذا تأخر طعام الإفطار ، أو نسي بائع الصحف أن يترك الصحيفة ، أو إذا لم يقف سائق الأوتوبيس في المحطة في أثناء انتظارنا في الصباح ، ضاقت صدورنا واسودت الدنيا في أعيننا . وإذا فاتنا موعد ، أو سقطت ساعة لنا فتخطمت ، لم نستطع أن نتذوق للحياة متعة طول اليوم ، وعندئذ تضطرب أعصابنا ، وتختل وظائف أجسامنا .

ينبغي أن نتحكم في هذه الأحاسيس ، فلا نسمح لأثرها بالبقاء في نفوسنا أكثر من لحظات . وإذا لم يكن من الميسور عدم المبالاة بها إطلاقاً ، فبدلاً من أن نهبط لها الفرصة كي نتحكم فيها وتغرس في نفوسنا عادة التشاؤم ، ينبغي أن نستبدل بالأحزان التي تشوه بهجة الحياة المشاعر البهيجة التي تنعشنا وتبعث النشاط في أجسامنا ، إن الحزن والتشاؤم ليسا علاجاً للمتاعب .. بل هما يضاعفانها .

### نظرتك إلى العمل

وأنت تقضي في عملك وقتاً غير قصير ، لذلك أحب أن ألفت نظرك إلى ضرورة الإقبال على العمل بنفس راضية منشطة ، فتعتبر العمل أكبر نعمة في الوجود . إن كثيرين يتمنون لو تيسرت لهم الأحوال ، أن يمتنعوا عن العمل ويعمدوا إلى الحمول والكسل . ولو تحققت أمنيتهم لتملكهم الندم ، فالامتناع عن العمل من عوامل اختلال الصحة نفسياً وجسدياً . إن عملك هو حياتك . فينبغي أن يكون من بواعث السرور

فى نفسك والنشاط فى جسدك : إذا عرفت كيف تكيف ظروفك وسلوكك لما يتطلبه هذا العمل .

## التعب الزائف

ومن الخطأ أن ترغب نفسك على مواصلة العمل عندما تحس بالتعب . ولكن حذار من « التعب الزائف » . تمر ببعض مضطربى الأعصاب فترات يجهدون فيها أنفسهم وكان يمكن ألا يسبب لهم هذا الإجهاد ضرراً لو أنهم عمدوا إلى الراحة بعد الإجهاد . وقد يمضون بعد الإجهاد وقتاً لا يعملون فيه شيئاً ، ولكنهم فى هذه الفترة يجترون إحساسهم بالتعب وتبحث أفكارهم عما ينتظر أن يجلبه لهم التعب من علل وأمراض ، وتظل هذه الأحاسيس نشيطة فى أذهانهم توحى إليهم بالتعب من حين لآخر . فتبدو عليهم مظاهر التعب المعروفة لأقل مجهود يبذلونه برغم ما يتعاطونه من عقاقير مقوية ، وبرغم تأكيد الأطباء لهم بسلامة أجسامهم . وأفضل سبيل للتخلص من هذه الحالات هى تحرير الذهن من صور التعب الزائفة التى رسبت فى أعماق النفس ، بأن تحول اهتمامك إلى شيء آخر . لا تركز ذهنك فى حالتك الصحية . وحول أفكارك إلى شيء أو أشياء أخرى ، ولو إلى ممارسة هواية بسيطة كجمع طوابع البريد ، فكلما زاد اهتمامك بهذه الهواية تخلصت من نوبات « التعب الزائف » .

## أسباب التعب

على أن التعب ليس « زائفاً » كله . وهو إنذار الطبيعة بقرب نفاد الطاقة العصبية أو الدهنية ، وضرورة الراحة لتعويض ما استنفد منها .

وثمة عوامل تعجل هذا الشعور عند الأصحاء . فإذا لم يتناول المرء طعاماً كافياً ، أو لم يحرص على تنويع الطعام لتوفير العناصر الغذائية الضرورية له ، فإنه يكون سريع التعب ، وقد تشابه أحاسيس مستمرة من التعب ، وفي هذه الحالة لا يعوض التعب بساعات إضافية من النوم : لأن المرء في هذه الحالة يحتاج إلى الاهتمام بغذائه .

إهمال تجديد الهواء سبب آخر لسرعة التعب . إن الآلة البشرية تحتاج إلى قدر كبير من الهواء النقي كي يحفظها متأهبة لبذل النشاط والجهد . فالحرص على فتح النوافذ ، والنزهة في الهواء الطلق . قد يكفيان للشعور بالراحة . وعدم نظافة الجلد سبب آخر لسرعة التعب ، وكذلك إجهاد العينين وتسوس الأسنان وعسر الهضم .

وكلما أحب المرء عمله ، استطاع أن يقضى فيه مدة أطول دون الشعور بالتعب . والواجب التوقف عن العمل عند بدء الشعور بالتعب الحقيقي .

وثمة تعب ذهني يزعج كثيرين ، وإن كان لا يختلف في منشئه عن التعب العادي . ومن أعراض هذا التعب ، ضعف الذاكرة ، وصعوبة تركيز الانتباه ، والعجز عن مواجهة مطالب الحياة ، ويغلب أن يكون القلق وراء هذا النوع من التعب . فالقلق يسبب سوء الهضم ، واضطراب الدورة الدموية ، وهذان يؤثران في تغذية المخ ، وبالتالي في قدرته على تأدية وظائفه ، ومعظم الذين يشتغلون بالأعمال الذهنية يهملون الرياضة ويهملون الخروج إلى الحدائق العامة ، بل إنهم يهملون تهوية مكاتبهم وغرفهم . ويشكو طلبة الجامعات وتلاميذ المراحل الدراسية المتقدمة من هذا اللون من التعب ، فالطالب الذي يستذكر دروسه في ظروف سيئة ، لا يمكن أن يكون ذهنه صافياً . وأغلب الطلبة يهملون الرياضة

والهواء النقي : فيركبهم القلق وتنتابهم المخاوف خشية الرسوب في الامتحانات ، وهذه العوامل كثيراً ما تشل نشاطهم الذهني .

وأهم علاج لهذه الحالة هو الراحة والاستجمام فضلاً عن تنمية عادة التحكم في العواطف ، حتى يمكن التغلب على أى اتجاه للقلق ، والعناية بالصحة عامة ، بالاهتمام بالعينين والأذنين والأنف والزور والأسنان ، والعناية بالتغذية ، والحرص على الرياضة ، وحسن التهوية وعامل آخر هام في العلاج هو تعود إراحة خلايا المخ عن طريق «اللعب» .

### اللعب والاستجمام

إذا أردت أن تحافظ على صحتك فتدرب على «اللعب» كما تتدرب على العمل . والذين يهملون اللعب ، ولا يؤمنون بفائدة الاستجمام ، مثل الذين يهملون العمل ولا يؤمنون بفائدته ، يعانون غالباً من ألوان الاضطرابات العصبية .

أعرف شاباً ناجحاً يعمل بإحدى المؤسسات الكبيرة ، قضى عشر سنوات في عمله ، لم يغم خلالها بإجازته السنوية إلا لبضعة أيام متقطعة . وكان يقضى أيام الراحة الأسبوعية في إنجاز الأعمال التي لم تم خلال الأسبوع . كان عمله يستغرق كل وقته وتفكيره . ثم رأى بعد هذه السنوات الطويلة ، وهذا المجهود الشاق ، أن يقوم بإجازة طويلة ، وإذا هو يشعر بعد أيام من إجازته «بتنميل» في ساقيه وذراعيه يعاوده من حين لآخر ، ويزحف أحياناً إلى وجهه ورقبته ، فاستولى عليه القلق خشية أن تكون هذه الأعراض بوادر شلل .

وقد دل فحص الشاب على خلوه من أى سبب عضوي للشكوى ، ومع ذلك لم تذهب عنه هذه الأعراض إلا بعد أن عاد إلى عمله ، ليجرفه

التيار من جديد . إن أمثال هذا الشاب كثيرون ، عملهم يستغرق كل تفكيرهم : فلا يعرفون الرياضة أو الترفيه ، ولا مزاج لهم في فن أو موسيقى أو مسرح ، ولا تروقهم قراءة رواية أو كتاب يتناول شيئاً يخرج عن محيط عملهم . لذلك فإنهم حين يتوقفون عن العمل لا يجدون ما يشغل أذهانهم فينشغلون بأنفسهم . فتتراءى لهم ألوان متنوعة من الأوهام والأعراض العصبية . وقد يظل العمل مسلاة لهؤلاء « وعلاجاً » لهم ولكنهم سوف يعجزون عن العمل يوماً ، وهنا يهددهم « الفراغ » بما يصحبه من انهيار عصبي يحيل حياتهم جحيماً .

لا تقع في هذا الخطأ ، ولا تدع عملك ينسبك مباحج الحياة البريئة التي هيأتها لكى تستمتع بها . تعلم رياضة تروك . ومارس هواية مفيدة تحول ذهنك بعيداً عن عملك دون أن ترهقك . وكلما زاد الخلاف بين طبيعة العمل الذي تقوم به وهذه الهواية ، استراحت خلايا المخ في أثناء ممارستها . هذه الهواية — إذا أحسنت اختيارها — لا تطرد التعب فحسب ، وإنما تزيد نشاطك الذهني وتساعدك على أن تكون صحيح الجسم والنفس .

### الحمول انتحار بطيء

إن الجسم الحامل أشبه بآلة معطلة ، والآلة إذا تركت بغير عمل تراكم عليها الصدأ وتآكلت شيئاً فشيئاً ، في حين أنها لو استعملت بانتظام لعمرت وقتاً طويلاً . إن « الكسل » يسبب فسادها وعطبها . والآلة البشرية كالألة الميكانيكية خلقت للنشاط والعمل . إن جميع أجهزة الجسم الدقيقة المعقدة من عضلات وغدد وأعصاب ، ينبغي أن تعمل كي تظل سليمة أطول مدة ممكنة . وهي إذا لم تعمل تراكم عليها الصدأ في صورة سموم تؤثر في وظائف الجسم ، والشخص الحامل يتحدى

قوانين الطبيعة ، وهو يدفع ثمن هذا التحدى من أعصابه .

إن الأعصاب الضعيفة تصاحب العضلات الرخوة الضعيفة دائماً ، وأحب أن ألفت هنا نظر القارئات - بوجه خاص - فبعضهن يهملن استعمال عضلاتهن ، فييقن في الفراش حتى ساعة متأخرة من الصباح ، ويقضين اليوم في الزيارات وقراءة الصحف والروايات ويلقن عبء تنظيف البيت وإدارة شؤونه على الخدم ، فتصاب أعضاءهن الداخلية بالحمول ، ويضعف جهازهن العصبي ، وتتناهن أعراض مرضية كثيرة لا يجدى في علاجها سوى العمل والحركة والنشاط .

والكسل الذهني ليس أقل ضرراً بالصحة من كسل العضلات ، فالعقل الحامل يغدو تربة خصبة للقلق والمخاوف وعدم القناعة والرضا ، وهذه بدورها تؤثر على أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي .

## لا تخف من الأرق

والخوف من عواقب الأرق أشد ضرراً من الأرق نفسه ، وهذا الخوف يبدأ غالباً بعد بضع ليال من أرق مفاجئ ، ثم يغدو عاملاً رئيسياً في تحويل الأرق المؤقت إلى أرق مزمن . وعواقب الأرق التي يتصورها الكثيرون أغلبها وهم . فالأرق ليس ضاراً بالدرجة التي ترسم في أذهان الكثيرين ، ولو أمكن إقناع المصابين بالأرق بهذه الحقيقة لقل عددهم كثيراً .

وليس معنى هذا أننا نستطيع أن نعيش أصحاء بغير نوم ، ولكن الطبيعة لا تتركنا بدون نوم ، إنها تعتمد إلى أن تضعنا في « حالة وسط » بين النوم واليقظة ، في أثناء فترات يقظتنا . وهذه اللحظات التي نغفو فيها ونصبح خلالها كأننا في حلم ، تكفى لإنعاشنا وتعويض جانب غير قليل مما فاتنا من فوائد النوم . وهذا هو السر في أن كثيرين ممن يزعمون

أنهم لم يناموا لبضع ليال يحتفظون أحياناً بصحة جيدة ومظهر طيب ،  
ذهناً وجسماً .

وقد أجرت إحدى الهيئات العلمية تجربة على ثلاثة أشخاص . حرصت  
على أن يظلوا بغير نوم لمدة تسعين ساعة متواصلة ، وقد دلت التجربة  
على أنه بالرغم مما بدوا عليه من يقظة - ومن اعتقادهم هم أنهم لم يناموا  
فعلاً - مروا بهذه « الحالة الوسط » عدة مرات . وعندما كانت توجه  
إليهم أسئلة خلال هذه اللحظات ، كانت إجاباتهم تدل على أنهم كانوا  
يحلّمون .

فإذا كنت تشكو من الأرق ، فأبعد عن ذهنك صور العواقب السيئة  
التي تتوهمها للأرق ، فهي لن تحدث لك قط . فالأرق لن يؤدي بك إلى الجنون  
كما تتوهم . ولكن الخوف من الأرق هو الذي يسبب الانهيار العصبي  
الذي يمهّد الطريق إلى عواقب جثمانية وذهنية وخيمة ، وإذا تتخلص  
من هذه الصور السوداء ، تكون قد خطوت خطوات واسعة نحو التخلص  
من الأرق نفسه .

والمصاب بالأرق يتخيل أحياناً أنه لا علاج لأرقه المزمّن ، والواقع أن  
النوع الوحيد من الأرق الذي لا علاج له ، هو العجز عن النوم  
المصحوب بأمراض عضوية لم يجد لها الطب حتى الآن علاجاً ، فالآلام  
التي تصاحب هذه الأمراض القليلة النادرة قد تسبب الأرق ، وقد  
يحدث الأرق نتيجة لإثارتها للمخ . ولكن في تسع وتسعين حالة من مائة  
حالة ، يكون المصابون بالأرق سالمين من الأمراض العضوية . والمشكلة  
الكبرى عندهم أنهم بثوا في أنفسهم عن وعى أو عن غير وعى أنهم لن يناموا  
ولو أنهم استطاعوا أن يتغلبوا على هذه العقيدة : لاتضح لهم أنهم يستطيعون  
أن يناموا - كبقية الناس - نوماً عميقاً .

إن مشكلة النوم تتوقف إلى حد كبير على تنظيم ساعات المساء ،  
فمن الضروري ألا تشغلها بأشياء تقلقك أو تثيرك . قم بلعبة هادئة  
أو اقرأ كتاباً مسلياً أو طالع مجلة مصورة ، أو تحدث حديثاً طريفاً  
مع صديق حتى ينهيا لك الهدوء الذهني الذي يمكن أن ينتقل بك إلى  
دنيا النوم .

وهناك أشياء « مادية » تساعد على النوم ، فمن تمنعهم أقدامهم الباردة  
عن النوم ينبغي أن يحرصوا على تدفئتها ، ومن يمنعهم الجوع من النوم  
يفيدهم تناول كوب من لبن دافئ قبل النوم مباشرة . ومن يصيبهم الأرق  
بعد الإجهاد الشديد . أو بعد يوم من الحمل ، ينبغي أن ينظموا  
أعمالهم خلال النهار .

ويشكو البعض من النوم المتقطع فهم يستيقظون مرات قبل موعد  
اليقظة . ويرجع ذلك إلى عدة أسباب بعضها عضوي وبعضها ذهني .  
إن البعض يذهبون إلى أسرهم بمعدة فارغة تمشياً مع الفكرة القائلة بأن  
الأكل قبل النوم يسبب اضطراباً ، فإذا مازال تعب الجسم بعد ثلاث أو  
أربع ساعات من النوم ، وأصبح النوم أقل عمقاً ، بدأت إحساسات الجوع  
توقظ النائم . وهو أحياناً لا يفتن إلى حقيقتها . وفي هذه الحالات يفيد  
كوب من اللبن أو قليل من البسكويت - قبيل النوم مباشرة . أكثر من أي  
علاج آخر .

وأحياناً يكون النوم المتقطع نتيجة القلق - بسبب موعد اليقظة في الصباح  
مثلاً - فالذين يقيمون في الضواحي وتضطربهم أعمالهم للحاق بقطار الصباح  
يغلب أن يصبح نومهم متقطعاً ، وسوء تهوية غرف النوم يحول أيضاً  
دون النوم الهادئ العميق . وكذلك أغطية السرير إذا كانت ملساء  
أكثر مما يجب أو خشنة أكثر مما يجب ، وأيضاً الإحساس بالبرد الشديد  
أو الحر الشديد .

ويستيقظ البعض أحياناً من النوم فجأة ، وهم يحسون كأن قلوبهم توشك أن تتوقف عن العمل . ومرجع هذا الإحساس في الغالب امتلاء المعدة ، وخاصة إذا كان المرء نائماً على جنبه الأيسر . وكثرة الغازات في المعدة قد تؤدي إلى الإحساس نفسه بسبب الضغط على الحجاب الحاجز ويحدث هذا عند المتقدمين في السن ، في الليالي التي يأوون فيها إلى مخادعهم وهم مجهدون ، وكذلك عند الشابات والشبان المصابين بالأنيميا عندما يبذلون جهداً أكبر من طاقتهم المعتادة خلال النهار ، ومالم تكن هناك علة في القلب ، فإن هذا الإحساس لا يعنى شيئاً ، ولا ضرر منه إطلاقاً .

وبين العصبيين طائفتان يصابون بهذا الإحساس : طائفة النحاف الذين لا يأكلون القدر الكافي من الطعام : وطائفة المنطوين على أنفسهم الذين لا يخرجون لاستنشاق القدر الكافي من الهواء الطلق في أثناء النهار ، أما في حالة الأطفال فيغلب أن يكون الاضطراب في النوم نتيجة علة عضوية أو اضطراب نفسي يستلزم علاجاً .

### الأحلام المزعجة

لقد كان ، ولا يزال ، البعض يظن أن الأحلام المزعجة نتيجة مباشرة لعسر الهضم ، وأن الوسيلة الوحيدة لتفاديها هي الامتناع عن تناول الأطعمة العسرة الهضم ، ولكن التجارب دلت على أن كثيرين من متعودي هذه الأحلام يستمرون في أحلامهم برغم احتياطاتهم الغذائية . كما لوحظ أن كثيرين من أصحاب المعدات الضعيفة لا يصابون بهذه الأحلام مهما كانت مغامراتهم في التهام الطعام .

إن مرد هذه الحالات في الغالب « نفسي » فكل امرئ مر بتجارب أثرت في نفسه تأثيراً عميقاً ، وبمرور الوقت نسي العقل الواعي هذه

التجارب ، ولكنها رسبت في العقل الباطن ، وظلت حية تؤثر في حياة المرء وسلوكه بطرق مختلفة ، ومن هذه الطرق الأحلام . فالأحلام المزعجة دليل على أن المرء ينجح في عقله الباطن أفكاراً وذكريات غير سارة ، وعندما يسترجع المرء هذه الذكريات ويحللها ويتعرف عليها تزول الأحلام المزعجة .

وقد يستيقظ المرء أحياناً وهو يحس بثقل فوق الصدر يعوق التنفس ويمنع تمدد الرئتين ، فيبذل محاولات عنيفة لكي يحرر أطرافه ولا سيما ذراعيه بقصد إزاحة الثقل الجاثم فوق صدره ، ولكن عضلة واحدة لا تتحرك فيلجأ إلى الأنين بصوت مرتفع ، إذا أسعفته قواه على ذلك ، ولكن يبدو أن كل محاولة يقوم بها تستنفد البقية الباقية من قوته ، فإذا ترك لحاله ، فإنه يظل على هذه الحال نحو دقيقة أو دقيقتين يستعيد بعدهما قوته .

وفي بعض الحالات يستمر هذا « العجز » الوقى نحو عشر دقائق ، وبتكرار هذه الحالات ينزعج المرء كثيراً ، وهي دون شك حالات عصبية غير عادية ، ولكنها ليست ذات خطر ، فهي في الواقع ليست سوى امتداد « لكابوس » أصيب به وهو نائم ، ولكن المصاب لا يتذكر الحلم المزعج ، لأن حالة العجز المفاجئة تنسيه الصور التي تراءت له خلال النوم ، لقد كان يحلم حلماً مزعجاً أراد أن يهرب منه باليقظة . ولكنه لم يستطع أن ينتقل مباشرة من حالة النوم إلى حالة اليقظة التامة فمر بحالة « نصف يقظة » من أعراضها هذا العجز الخفيف .

## ألوان من الصداع

يمكن تقسيم الصداع إلى ثلاثة أقسام : القسم الأول يكون عارضاً خفيفاً لحالة مرضية في الجسم ، ويدخل في نطاق هذا القسم الصداع

الناجم عن العيوب البصرية وأمراض الكليتين وضغط الدم وما إلى ذلك .

والقسم الثانى يكون نتيجة خروج على النظام الصحى ، مثل الإكثار من الطعام وإدمان المكيفات ، والنوم فى غرف سيئة التهوية وما إليها . ومن أكثر هذه الأسباب شيوعاً إجهاد العينين على الرغم من أن قليلين يدركون مدى الآثار السيئة لإجهاد العينين ، والسهولة التى يمكن أن تجهد بها العين فى ظروف المعيشة الحالية .

إن تكوين العين — منذ العهود الأولى عند ما كان الإنسان يعيش فى الكهوف ويتجول فى الغابات باحثاً عن صيد يقتات به — يهيئها أصلاً للرؤية من بعيد ، ولكن مع تقدم المدنية — وخاصة بعد اختراع الطباعة وتطور الفنون الصناعية — قلت الحاجة للرؤية من بعيد ، وظلت هذه الحاجة تقل حتى أصبحت مهمة العين تكاد تكون مقصورة على رؤية الأشياء القريبة . ويبدو أنه لم يمر وقت كاف لكى تمر العين بالتطورات الضرورية للوظائف الجديدة التى استلزمها مستحدثات العصر . ومن هنا ، فإن كثيرين يعانون آثار الإجهاد البصرى الذى يظهر غالباً فى صورة صداع متكرر من حين لآخر .

ولتفادى هذا النوع من الصداع يجب استعمال النظارات المناسبة ، كما ينبغى الاستعانة بظروف ضوئية تقلل الإجهاد . على أنه من الأهمية بمكان إعطاء العين فترات راحة متكررة . ولا حاجة لأن تكون هذه الفترات طويلة ، فإذا كان عملك يتطلب قراءة ، أو كتابة ، أو رسماً ، أو ما إلى ذلك ، لبضع ساعات كل يوم ، فإن تحويل نظرك نحو شيء بعيد لبضع ثوان من حين لآخر سوف يخفف جهد القراءة القريبة أو النظر القريب المستمر . ويفيدك أيضاً أن تغلق عينيك لبضع ثوان ، وأن

تدع عضلات جسمك كلها تتراخي ، أو أن تترك مكانك وتتمشي قليلاً في المكتب أو تنظر من النافذة إلى بعيد .

وإذا كنت تستقل عربة أو قطاراً من بيتك إلى مكان عملك أو العكس فاجعل هذه الفترات أوقات راحة لعينيك ، واحذر القراءة في أثناء السفر بقدر المستطاع . فالضوء يغلب ألا يكون مناسباً ، وتأرجح العربة أو القطار يزيد جهد العينين ، ولا تركز بصرك باستمرار في الأشياء المختلفة التي تمر بها السيارة ، وينبغي أيضاً ألا تقرأ أو تكتب أو تقوم بأعمال دقيقة وعلى عينيك نظارات شمس ، فذلك كثيراً ما يسبب الصلحاع . وصداع الإجهاد العصبي قد يكون أيضاً نتيجة وضع خاطئ أثناء الجلوس للقراءة أو الكتابة .

أما النوع الثالث من الصداع ، فقد أشرنا إليه من قبل ، وهو صداع لا تسببه حالة عضوية بقدر ما يأتي من تركيز الاهتمام بالأحاسيس المختلفة في الرأس ، والذين يشكون من هذا النوع من الصداع أكثر ممن يشكون من أي نوع آخر ، ولو أن هؤلاء ركزوا أذهانهم في أي شيء آخر غير رؤوسهم لزال الصداع .

ولكن هذا لا يعني أن معظم ألوان الصداع وهمية . إنها دائماً حقيقية ولكن كثيراً منها نفسي وعصبي أكثر مما هو عضوي ، وعلاجها كذلك ينبغي أن يعتمد على وسائل نفسية أكثر من اعتماده على العقاقير .

إن العقاقير المسكنة تزيل الصداع العصبي دائماً ، ولكن الشفاء يكون نتيجة عقيدة المضاب في جذوى هذه العقاقير ، فالفائدة التي يحصل عليها هي في الغالب نتيجة « إيجاء » وهي نتيجة مؤقتة ، وحين يطرأ شيء يحول الاهتمام إلى الرأس مرة أخرى يبدأ الصداع من جديد .

فإذا كنت ممن يشكون من هذا اللون من الصداع ، فغير أسلوب تفكيرك ، تبرأ من الصداع المزمن المتكرر الذى حرت فى علاجه .

### بيتك

إن توافر الشروط الصحية فى البيت أمر ضرورى . لاشك أنك توليه عناية خاصة . ولكن هذا ليس سوى عنصر ثانوى فى البيت . للذين يحبون أن يحافظوا على سلامة أعصابهم . إن أثر البيئة فى توجيه خلق الإنسان وسلوكه أمر لم يعد ينكره أحد ، ولكن البيئة ليست الأشخاص الذين يحيطون بالمرء فحسب . وإنما هى الأشياء الصامته التى لا تنبض بالحياة أيضاً ، فهى تؤثر فى أعصابه أثراً طيباً أو ضاراً .

وإن كنت تقضى وقتاً غير قصير فى بيتك ، فإن زوجتك وأولادك يقضون فيه معظم أوقاتهم ، ولذلك فإن « الجو » الذى يسود البيت من العوامل المهمة فى المحافظة على سلامة الأعصاب أو الإضرار بها أكثر من أى عامل خارجى فى أى مكان آخر ، والواقع أن كل شئ فى البيت يؤثر بطريق مباشر أو غير مباشر فى أعصاب ساكنى البيت ، فطراز الأثاث ولونه وطريقة ترتيبه ، قد يكون له تأثير قوى على الأعصاب وأحياناً يكون تبديل الأثاث كافياً لاستعادة الصحة وهدوء الأعصاب لساكنى البيت . وغرفة الطعام قد تحفز على الأكل بشهوة ، وقد تنفر من الطعام وألوان ستائر النوافذ وسجاجيد الغرف قد تكون من بواعث المرح والنشاط والتفاؤل ، وقد توحى بالضيق وتبعث على انقباض النفس .

وازدحام الأثاث فى البيت يوحى لضعاف الأعصاب أحياناً بأن

البيت أشبه بالسجن ، والصور التي تعلق على الجدران قد توحى بطرد  
البأس والخوف والتعب وإشاعة الإيمان والتفاؤل ، وهي أحياناً تشع  
إيحاءات بالقوة والنبيل والمثل العليا .

وطبيعة أجسامنا تجعل كل ما نراه أو نسمعه - حتى ونحن مشغولون  
بأشياء أخرى - ينتقل مباشرة إلى أذهاننا ، لكي يصبح جزءاً من تكويننا  
النفسى ، وكلما تكررت مرات انتقال هذه الأشياء إلى الذهن عظم  
أثرها وتعمق ، فإذا كانت هذه الأشياء توحى بالخير والجمال والقوة ، فإن  
تأثيرها على تكوين الخلق يكون طيباً ، أما إذا أوحى بالشر والقبح  
والضعف فإن أثرها يكون ضاراً .

والآن وقد حدثتك عن كثير من الجوانب الحيوية لهدوء الأعصاب  
أرجو أن تكون قد اقتنعت بأهمية اعتناق فلسفة الهدوء والاعتدال في  
حياتك ، وضرورة تغيير كثير من العادات التي تثير أعصابك . فليس هناك  
وسيلة لحفظ أجهزة جسمك الدقيقة سليمة حتى سن متقدمة إذا أطلقت  
العنان لعواطفك وغرائزك ، وتعذر عليك التحكم في أعصابك .

## الفصل الثالث

### كن طبيب نفسك

لا شك أنك قرأت أو سمعت كثيراً عن خطورة قيامك بتطبيب نفسك ، ولكنك لم تقرأ كيف تقوم بهذه المهمة دون خطر . وعلى الرغم من التحذيرات الكثيرة من الإهمال في استشارة الطبيب عند أول بادرة للمرض ، فإن جميع الأطباء يعلمون أن الإنسان العادي لا يمكن أن يعيش دون أن يصاب في كل عام بعدد من نوبات البرد . أو الصداع أو سوء الهضم أو الإمساك . أو الإسهال وما شابهها . ويهدف الطبيب إلى أن يكون المرء حكيماً في علاج هذه الحالات البسيطة ، وأن يكون على بينة من أثر إساءة استعمال الأدوية الشائعة لعلاجها ، وأن يعرف متى يكون في حاجة فعلية لاستشارة الطبيب .

إن كثيرين وكثيرات يتصورون خطأ أن الإنسان الصحيح لا يمرض إطلاقاً ، فكثيراً ما يستولى القلق على الأمهات لأن أبنائهن أو بناتهن قد يصابون بنوبتين أو ثلاث نوبات من البرد خلال موسم الشتاء ؛ أو أنهم يصابون بالإمساك من حين لآخر ، أو أنهم أصيبوا بنزلة معوية في إحدى المرات . ومثل هذه الأم تسعى في الواقع لأولادها وبناتها أكثر مما تفيدهم ؛ فهي إذ تسعى لأن تحول بينهم وبين هذه التوقعات التي لا بد منها ، تطلب المستحيل ، وتأبى أن تواجه الواقع وهي في الغالب تغرس في نفوس أولادها الاعتقاد الخاطئ — الذي يغلب أن يشب معهم — بأن صحتهم أقل من المستوى العادي .

وكنتيجة لسوء فهم معنى الصحة ، يعتقد البعض بأن تناول العقاقير بانتظام أمر طبيعي جداً . فأنت لا شك تعرف صديقاً أو أكثر يتناول

باستمرار جرعات للكبد وأخرى لسوء الهضم والصداع وما إليها ، دون أن يفتن إلى خطر المداومة على هذه العقاقير .

لقد رسخت في أذهان معظم الأشخاص العاديين — مع مرور الوقت — فكرة عن تطورات صحتهم خلال العام . ولعلك اكتشفت فعلاً ، أنك تصاب بنوبتين من البرد في السنة ، وأنت عندما تبذل مجهود نفسك أكثر من المعتاد ، يغلب أن تصاب بنوبة خفيفة من الإسهال أو الصداع . والغالب أنك اكتشفت أيضاً دواء أصبحت تفضله لعلاج هذه النوبات فإذا كان الأمر كذلك ، فلا بأس من استعماله حتى تزول النوبة . ومادام سبب العلة واضحاً ، ولا يقترن بأعراض غير عادية ، ولم تزد آلامك أو مضايقاتك في أثناء النوبات ، وكذلك عدد مرات الإصابة بها ، فلا حاجة لأن تقلق بسببها .

ولكن إذا حدث تغيير مفاجئ في نظام هذه التطورات ، كأن يصاب شخص لم يصب بصداع قط ، بآلام في الرأس ثلاث مرات في الأسبوع ، أو إذا تحول اتجاهه الطبيعي للإمساك إلى اتجاه للإسهال ، وجب أن يستشير الطبيب ، على الرغم من أن العلة قد تبدو خفيفة ، وعلى الرغم من أنها قد تستجيب للأدوية التي يشتريها من الصيدلية بغير « تذكرة دواء » . وإذا وجدت أنك أصبحت تعتمد أكثر فأكثر وبصفة مستمرة — على نوع معين من العقاقير ، وخاصة الأدوية المنومة أو المليينات فينبغي أن تناقش الأمر مع الطبيب .

وإذا سلمنا بأن صحة الشخص العادي عرضة للحد والجزر ، فإن هذا لا يعني أن نسرع إلى الصيدلية كلما أحسنا باضطراب في الجسم . ينبغي أن ندرك أن هناك أشياء كثيرة طبيعية وجدت لكي تساعد الجسم على التغلب على الأمراض البسيطة ، وعلى المحافظة على الصحة أو تحسينها

وبين هذه الأشياء الراحة ، والرياضة ، والغذاء ، والتدليك ، والتدفئة أو التبريد ، وما إليها .

فالراحة عامل جوهري لمقاومة بعض نوبات المرض التي تتردد عليك وعلاجها . فإذا لم تكن الراحة ميسورة فلا أقل من تغيير « الروتين » الذي تتبعه في عملك ، فهذا قد يكون أكثر فائدة من إضافة ساعات من النوم . والرياضة لها أثر يعادل أثر الراحة أحياناً ، وخاصة إذا تضمنت تغيير المناظر أو صحبة أشخاص جدد ، أو القيام بنشاط تحبه ، وحي المشي أو اللعب مع أطفالك قد يحسن روحك المعنوية وينشط عضلاتك كما ينشط عمل كل عضو حيوي في جسمك ، من القلب إلى الأمعاء والغدد .

والغذاء الصحي ، والاحتفاظ بوزن الجسم المناسب ، لها أثرهما الطيب في الصحة وعلاج بعض الحالات . نخذ مثلاً حالات الإمساك والإسهال . فالإمساك المزمن يمكن مقاومته بالإكثار من الفاكهة أو عصيرها ، والخضار الطازجة ، مع الإقلال من المواد النشوية مثل الأرز والمكرونة والحلوى الجيلاتينية واللحوم . والميل إلى الإسهال يقاوم بالإكثار من الأطعمة المرغوب في الإقلال منها في حالات الإمساك . وآلام العضلات نتيجة المجهود الشاق والإحساس بالتعب الشديد ، يزيلها ويخففها كثيراً التدفئة أو الاسترخاء في حوض به ماء دافئ لمدة ربع ساعة . والتدليك أيضاً يفيد ، ما لم يكن بالمنطقة المتألمة التهاب أو احتقان أو انسلاخ أو احتمال كسر ، فهو علاج ومهدئ في الوقت نفسه .

وبعض الوصفات « البلدية » يفيد في الحالات المرضية البسيطة ، نخذ مثلاً الوصفة القديمة لعلاج احتقان الزور بالغرغرة بماء يحتوي على قليل من الملح ( نحو ملعقة متوسطة في كوب ماء ) فقد دل الاختبار على أنها أكثر فائدة في تخفيف التهابات الحلق من أى نوع من العقاقير

الشائعة المخصصة لهذا الغرض ، واستنشاق قليل من هذا المحلول الملحي ثم استخراجه مرة أخرى ، يفيد في تخفيف احتقان الأنف .

وتستطيع الأم علاج بعض نوعكات الأطفال بملاحظة الصلة بينها وبين الجوانب النفسى الذى يمهّد إليها—فقد تضطرب معدة الطفل إثر زجره أو خدش شعوره ، ولن تنفع العقاقير في هذه الحالات ، ولكن ينفعها معرفة الأسباب المؤدية إليها وتفاديها ، والشئ نفسه يحدث أحياناً مع الزوجات والأزواج .

وينبغى ألا تستعمل الأدوية التى تشتري بغير استشارة الطبيب إلا بعد أن تقرأ جيداً التعليمات المرفقة بها . وحاول أن تطبق هذه التعليمات بدقة ، فكل دواء يمكن أن يغدو خطراً إذا استعمل جزافاً أو بطريقة مخالفة للتعليمات . خذ مثلاً قطرات الأنف ، فهى إذا استعملت بكثرة يمكن أن تجفف الغشاء المخاطى للأنف أو تسبب احتقاناً مؤقتاً فيه ، وقد تؤدى إلى التهاب الجيوب الأنفية . وقطرات الأنف الزيتية ينبغى استعمالها بحذر شديد وخاصة وقت النوم ، فإذا تعاطاها طفل صغير السن أو شيخ متقدم السن أو شخص منهوك القوى ، فقد يتسرب الزيت إلى الرئتين ، ولأنه لا يمكن امتصاصه ، فقد يسبب نوعاً مزمناً من الالتهاب الرئوى .

وأقراص التهابات الحلق يمكن أن تكون أيضاً ضارة إذا استعملت بكثرة . وعقاقير الكحة يحتوى بعضها على مواد تثير بعض المصابين بالحساسية ؛ ولذلك فإنه من المستحسن دائماً أن تسأل طبيبك عن أدوية الكحة التى تناسبك وتناسب أولادك . واستعمال الزيوت المعدنية « كالبارافين » كملين باستمرار يخرم الجسم فى الغالب من بعض الفيتامينات الضرورية له . وإذا أعطيت للأطفال بالقوة فإن قليلاً من الزيت قد

يتسرب إلى الرئتين . والأسلم في حالة المليينات أن تستشير طبيبك عن النوع الذى تستعمله .

والأدوية القاتلة للميكروبات ينبغي ألا تستعمل إلا بإرشاد الطبيب . فهو وحده الذى يعرف مدى فائدتها ، ومقدار الجرعة الواجب استعمالها ، فإذا لم تؤخذ الجرعة المناسبة فإنها قد تكسب الميكروب مقاومة ضد الدواء . واستعمال هذه الأدوية يسبب أحياناً مضاعفات لا يستطيع مواجهتها بسرعة ونجاح سوى طبيب يدرك هذا الاحتمال .

أما العقاقير المنومة ، فإن بعضها يحتوى على مواد قد تسبب — إذا أخذت لمدة طويلة — نقصاً في « كريات » الدم البيضاء . وبالتالي تضعف مقاومة الجسم وقدرته .

وثمة تحذير آخر ، أن خزانة أدويةك في البيت تتطلب تنظيفاً تاماً كل ستة أشهر . فأكثر الأدوية — مثل أفلام التصوير — لا تصلح إلا لمدة معينة . وعندما تنتهى هذه المدة يجب أن تستبعد نهائياً . والأقراص التى يبدو عليها التفتت أو يتغير لونها يجب أن تستبعد ، وكذا السوائل إذا ظهر بها راسب أو تغير لونها .

### الغذاء وأثره في الصحة

بدأت هذا الفصل بكلمة عامة حاولت أن أضع فيها خطاً فاصلاً بين مهمتك ومهمة الطبيب في المحافظة على سلامتك . والواقع أن مهمة الطبيب — برغم دقتها وخطورها — ليست شيئاً بالنسبة لمهمتك أنت ، وخاصة فيما يتصل بجانب الوقاية من المرض وبتهيئة الجسم لمقاومته . والتغذية من أهم العوامل التى ينبغي أن تحرص على تنظيمها لتحقيق ما تنشده من صحة . وهى متشعبة النواحي ، يستوعب البحث فيها مجلدات ، لذلك سأتناول بإيجاز أهم الجوانب التى تعنيك في هذه الناحية .

## التغذية الجيدة

بدون تغذية جيدة ، يستحيل أن تستمتع بالصحة التي تنشدها أو تحس بالحياة والنشاط ، كما يستحيل أن تبقى الممرض أو تتخلص منه فسوء التغذية يؤدي للصحة بطرق كثيرة مختلفة . وأعني بسوء التغذية عدم الحرص على توازن العناصر الغذائية التي يتناولها . فالبدانة إحدى نتائج سوء التغذية ، فهي في الغالب دليل على الإكثار من الأطعمة النشوية والدهنية على حساب العناصر الأخرى الضرورية ، والنحافة الزائدة غالباً ما تكون نتيجة عدم تزويد الجسم بالوحدات الحرارية اللازمة له . وسوء التغذية كثيراً ما يؤدي إلى سرعة توتر الأعصاب ، وتشوش الفكر ، وصعوبة تركيز الذهن ، وسرعة التعب . وقد يؤدي إلى ضعف القدرة التناسلية ، وسرعة الإصابة بالأمراض المعدية .

وثمة أمراض معينة تكون نتيجة مباشرة لسوء التغذية وعدم احتوائها على النسب الضرورية من الفيتامينات . مثل بعض حالات التهابات الأعصاب ، والتهابات العين المتكررة ، وبعض الأمراض الجلدية ، ونزيف اللثة ، وأمراض الشرايين والقلب ، واضطرابات الأمعاء . وأحياناً يمهّد سوء التغذية لمرض عقلي لا تصاحبه أعراض مرضية بالجسم .

وعلى الرغم مما تفرّوه في تحديد أنواع الفيتامينات التي يسبب نقصها الأمراض أو الأعراض التي سبق أن أشرنا إليها ، فإنه ينبغي أن تعلم أن التغذية مهمة معقدة ، وأنه لا يمكن أن يعزى مرض معين إلى نقص معين في التغذية . ومن هنا يجب أن يشمل العلاج الصورة بأكملها ، وأن يسد النقص في جميع جوانب التغذية .

## أعراض سوء التغذية

إن الأعراض الأولى لسوء التغذية، تكون في العادة أعراضاً عامة ، ولا يمكن ملاحظتها أو تحديدها بوضوح ، فسرعة التعب ، والشعرر بإنهاك القوى ، وسرعة « النرفزة » والإصابة بنوبة مرضية بعد أخرى ، كلها من أعراض سوء التغذية ، وإن كانت هذه الأعراض قد تكون وليدة متاعب نفسية وعاطفية إذا لم تكن لأسباب عضوية .

ومن الحكمة دائماً - في هذه الحالات - أن تراجع بدقة عادات الأكل عندك ، وأن تبدأ نظاماً جديداً يوفر لك جميع العناصر الغذائية اللازمة ، فإذا لم يصحب هذا النظام الحديد تحسن أو بعض تحسن ، خلال شهر أو نحوه ، فمن الخير أن تزور الطبيب لكي يفحصك .

والشخص البالغ الذي يقل وزنه باستمرار ، أو الطفل الذي لا ينمو في الطول أو يزيد في الوزن بانتظام ، قد يكون في حاجة إلى زيادة نسبة البروتينات أو « السعرات » الحرارية في غذائه . وعلى الرغم من أن الطفل الصحيح الجسم لا يكتسب كل شهر زيادة في الوزن بصفة مستمرة ، غير أن توقفه عن الزيادة في الوزن خلال بضعة أشهر ينبغي أن يكون مدعاة للاهتمام .

إن احمرار اللسان المصحوب بفقدان الشهوة للطعام واضطرابات المعدة قد يدل على نقص « النياسين » أحد مركبات فيتامين « ب » . والجلد الخشن أو ما يبدو في مظهره مثل جلد الإوزة باستمرار ، يمكن أن يعنى نقصاً في فيتامين « ا » ، والإحساس بوخز في الذراعين والساقين واليدين والقدمين أشبه بوخز الدبابيس والإبر - وخاصة إذا كانت هذه الأحاسيس في جانبي الجسم في وقت واحد - قد تدل على نقص فيتامين

« ب ١ » ، واحمرار الجلد وتشقق جانبي الفم يشير إلى نقص فيتامين « ب ٢ » وهذه الحالة شائعة عند الأطفال في مرحلة النمو . واللثة المتورمة التي تنزف لأقل ضغط تعني نقص فيتامين « ج » واستعداد الكبار لسرعة تسليخ الجلد والجروح يدل على نقص فيتامين « ج » أو « ك » وتأخر المشي أو الإحساس بالألم عند المشي وتقلصات اليدين والقدمين عند الأطفال ، قد يشير إلى نقص في الكالسيوم وفيتامين « د » .

## الغذية الضرورية

يمكن تقسيم الأغذية الضرورية للجسم إلى فئات :

- ١ - اللحوم والدجاج والسماك والبيض ، ويضاف إليها الفول والبسلة المجففة .
- ٢ - اللبن والجبن .
- ٣ - الخضراوات الأوراق الخضراء والبطاطس والخضراوات الأخرى .
- ٤ - الموالح وعصير الفواكه والطماطم .
- ٥ - الخبز .
- ٦ - الزبد والسمن والمواد الدهنية الأخرى .

وعلى هذا ينبغي أن نتناول من كل هذه الفئات بقدر ، على ألا نشعر أننا نتبع في غذائنا برنامجاً يومياً لا يتغير ، فالمهم أن تستوثق أن عائلتك تحصل على ما يكفيها من الوحدات الحرارية « السعرات » وأن غذاءها يتضمن قدراً مناسباً من المواد البروتينية مثل اللحم أو الدجاج أو السمك أو البيض أو الجبن واللبن كل يوم .

على أننى لا أحب أن تشغل ذهنك بمهمة حساب العناصر الغذائية

التي تناولها : فهي مهمة معقدة تفقدك متعة الطعام ، كما أكرر ما سبق أن أكدته من ضرورة الاعتدال في الأكل ، وتفادي التخممة التي تؤدي إلى عسر الهضم ، وبالتالي إلى سوء التغذية . كما أنني أعارض فكرة استبعاد اللحوم من الغذاء ما لم ير الطبيب ذلك في بعض الحالات المرضية . فاللحوم من أهم مصادر البروتينات لبناء الخلايا وتعويض ما يبلى من أنسجة الجسم .

لقد ظل البعض يشكك في فائدة اللحوم ويغالي في بيان أضرارها حتى بضع سنوات مضت ، عندما أجريت عدة تجارب على لفيف من الإسكيمو الذين يعيشون في أقصى الشمال . ولا يأكلون سوى اللحوم وبعض الفطريات التي تنمو هناك ، بعكس الإسكيمو الذين يعيشون في الجنوب ، فإنهم يأكلون كميات كبيرة من المواد السكرية والدقيق والفاكهة المجففة . وقد دل فحص الفريقين ، على نطاق واسع ، أن حالات ارتفاع ضغط الدم بين أهل الشمال لا وجود لها إطلاقاً ، في حين أن ارتفاع ضغط الدم وما يتبعه من أمراض كان شائعاً بين أهل الجنوب بنسبة شيعه في البلاد المتمدية ، ووجد أن مستوى الصحة عند الفريق الأول أعلى بكثير منه عند الفريق الثاني .

ومن الشواهد التي تتخذ للتدليل على أن الإنسان خلق لكي يجمع بين أكل اللحوم وأكل النباتات ، تكوين أسنانه . فالفم مزود بنوعين من الأسنان : القاطعة والطاحنة . فهل كانت الطبيعة تمدنا بهذين النوعين معاً ، لو أنها أرادتنا من أكلة اللحوم فقط ، أو من أكلة النباتات فقط ؟

### التنوع في الطعام

والتنوع في الطعام أمر ضروري . فعلى الرغم من أننا نعرف الآن

الكثير عن الفيتامينات ، ونعرف مصادرها ووظائفها بالتحديد ، فإنه لا يستبعد أن تكون هناك فيتامينات مفيدة يحتاج إليها الجسم ، ولكنها لم تكتشف بعد ، فلا تقصر طعامك على أنواع معينة ، أو على الأغذية التي تحبها ، فقد يكون في الأغذية الأخرى من العناصر ما يحتاج إليها جسمك أنت بالذات ، وليس اشتهاء الشيء دائماً دليلاً على حاجة الجسم إليه . خذ مثلاً الأطفال ، إنهم مرات يقبلون على نوع معين من الطعام إقبالا كبيراً ، فيعوقهم ذلك عن تناول أنواع أخرى هم في أشد الحاجة إليها . ومن هنا ينبغي منعهم من الإفراط فيه .

وأحياناً تسيطر على الطفل وعلى البالغين - في بعض الحالات - شهوة مجنونة لتناول أشياء غير صحية كالجلود ، أو الشمع ، أو رؤوس عيدان الكبريت ، أو الملح ، وما إلى ذلك . وهذه حالات تستلزم المبادرة باستشارة الطبيب ، وقد نحتاج إلى علاج نفسي .

هذا إلى أن شهوة المرء للطعام عرضة للعدو والجور ، لأسباب متعددة لا دخل للمرض فيها ، فإذا شعرت بفقدان الشهوة للطعام يوماً أو بضعة أيام ، فلا تقلق ولا تدع نفسك بغير طعام لانعدام الشهوة ، بل ساعد نفسك بأغذية صحية سهلة الهضم .

### الفيتامينات الصناعية

ويتساءل كثيرون : هل من الحكمة تعاطي فيتامينات إضافية من الصيدليات بصفة مستمرة تفادياً لما قد يكون في التغذية من نقص ؟

الواقع أن الجسم إذا حصل على القدر المناسب له من الطعام المتنوع المعد إعداداً جيداً فإنه لا يحتاج إلى فيتامينات إضافية ، مادام الجسم قادراً على استيعاب وتمثيل الأغذية التي يتناولها . ولكن البعض لا يستفيدون

من الأغذية التي يتناولونها الاستفادة المرجوة : نتيجة لبعض أمراض الكبد ، أو البنكرياس ، أو القرع ، أو نوبات المغص والإسهال المزمنة وما إليها . وفي هذه الحالة يجب تعاطي فيتامينات إضافية ويستحسن أن تكون باستشارة الطبيب .

وعندما يتعذر عليك — لسبب مؤقت من الأسباب — أن تحصل على غذاء متنوع كامل ، أو على أطعمة طازجة كافية ، كأن تكون في رحلة تستغرق وقتاً ، فإنه ينبغي أن تتعاطى فيتامينات إضافية ، ولكن بشرط ألا تتجاوز الكمية المحددة في النشرة المرفقة بها . وأحياناً يتسبب التعود على استعمال البارافين كملين في نقص فيتامين « أ » أو « ك » فهو يمتص هذه الفيتامينات ويحول دون استيعابها . فإذا كان استعماله ضرورياً يجب استعمال فيتامين إضافي يعوض ما يفقده الجسم منه .

### إعداد الطعام

على أننى أحب أن أوجه لربة البيت كلمة موجزة تتصل بإعداد الطعام ، فما لاشك فيه أن الطعام يمكن أن يفقد الكثير من قيمته الغذائية إذا أسئ إعداده . فلكي تضمن ربة البيت تفادى ذلك ينبغي أن تراعى مايلي :

١ — لا تتجاوزى كمية الطعام الضرورية للوجبة الواحدة — وخاصة اللحوم — فإن التسخين المتكرر يفسد بعض العناصر الغذائية والفيتامينات في اللحوم والخضر ، وخاصة فيتامين « ج » وفيتامين « ب » المركب .

٢ — لا تستعيني بدرجات حرارة أعلى مما ينبغي عند إعداد الطعام وخاصة اللحوم ، فالحرارة الزائدة تعنى فقدان بعض الفيتامينات والعناصر المعدنية المهمة للجسم ، والأفضل أن تطيلي مدة الطهي مع استخدام

درجات من الحرارة المنخفضة .

٣ - استعملى أقل قدر ممكن من الماء فى الطهى . لأن الماء يذيب بعض العناصر المعدنية والفيتامينات . واستعملى السائل الناتج من الأطعمة المطهية كلما كان ذلك ميسوراً . إن هذه السوائل تفقد كثيراً من عناصرها الغذائية عندما تحتزن . وإذا استعملت الحضر المحفوظة ، فسخنها فى الماء الذى تحتوى عليه العبوة .

٤ - احتفظى بالسلطة والفاكهة - إعدا الموز - باردة ، واستعملى عصير الفاكهة بعد عصرها مباشرة أو بعد فتح العلب المحفوظة فيها مباشرة . مع مراعاة عدم استعمال عصارات من معادن يدخل فى تركيبها النحاس ، فهو يساعد على سرعة فساد بعض الفيتامينات ، وإذا كان لابد من حفظ العصير مدة طويلة ، فاحتفظى به بارداً فى وعاء مملوء إلى حافته ومغلق إغلاقاً جيداً ، فتعريض هذا الفيتامين للهواء يعجل بفساده .

وكلمة أخرى عن الغذاء فى أثناء الحمل والرضاعة . إذا كان غذاؤك قبل الحمل جيداً متنوعاً ، واستمر على ذلك بعد الحمل دون أن يحدث ما يحول دون استفادة الجسم منه وتمثيله . كالغثيان أو القيء واضطرابات الهضم أو النزيف وما شابه ذلك فإنك لا تحتاجين إلى كميات إضافية من الكالسيوم والفيتامينات خلال الأشهر الستة الأولى من الحمل . فالسبب فى وصف الكالسيوم والحديد والفيتامينات فى الأشهر الأولى هو التعويض عن سوء التغذية السابق للحمل أو تعويض ما يفقده الجسم بسبب الغثيان أو القيء وغيرهما من المتاعب التى تقترن بالحمل عند بعض السيدات . أما خلال أشهر الحمل الثلاثة الأخيرة ، فإنك تحتاجين إلى وحدات حرارية وبروتينات وكالسيوم وفيتامينات أكثر مما تستهلكينه عادة . والأم المرضع تحتاج دائماً إلى تناول غذاء كامل ، مضافاً إليه

وحدات حرارية معادلة الوحدات المستخلصة من لتر ونصف لتر من اللبن الذي ترضعه لوليدها . وهذه الوحدات الإضافية ينبغي أن تستخلص من أغذية غنية بالكالسيوم والبروتينات .

وأحب أن ألفت نظرك يا سيدتى إلى أن ضعف الشهوة للأكل لا يولد مع طفلك ، ولكنه يكتسب ، وغالباً ما يكون ذلك بسبب قلقك عليه ومبالغتك في الاهتمام بأمر تغذيته . فعلى الرغم من اختلاف أمزجة الأطفال وطباعهم ، وعلى الرغم من أن عملية « التمثيل الغذائى » تختلف فى السرعة والانتظام من طفل لآخر ، فإنه ليس ثمة طفل صحيح الجسم منشرح الصدر لا يحب أن يأكل . فالشهوة المضطربة عند طفل لا يشكو علة عضوية تدل على اضطراب عاطفى أو نفسى . فلا تلجئى إلى التهديد أو التوسل ، ولا تظهرى لطفلك اهتماماً زائداً أو قلقاً بسبب غذائه . اتركه يأكل ما يشتهيه من طعام ويمتنع عما لا يشتهيه فى حدود المعقول . وحاولى أن تكون أوقات الأكل على الأقل أوقاتاً مريحة .

ويغلب أن تظهر أعراض سوء التغذية عند الطفل فيما بين سن السابعة والعاشر ، فهو يكون فى هذه السن أكثر اهتماماً باللعب ، فى حين تزداد سرعة نموه ، ولذلك فإنه يستحسن مساعدته ببعض الفيتامينات أو العقاقير المحتوية على الحديد .

والأنيميا من أعراض سوء التغذية ، وهى دليل على نقص فى عنصر الحديد اللازم للجسم ، أو نقص فى البروتينات أو نقص من الناحيتين ، ولكن الأنيميا التى تصاب بها النساء أحياناً ، هى فى الغالب نتيجة عجز الجسم عن تعويض ما يفقده من دم أثناء العادة الشهرية ، فالمرأة خلال سنواتها النشيطة تحتاج إلى حديد أكثر من حاجة الرجل إليه . ويمكن مواجهة هذه الحالة عادة بغذاء خاص غنى بالحديد والبروتينات وأحياناً يكون الحديد الإضافى ضرورياً .

## البدانة

ويسوقنا الحديث عن التغذية إلى البدانة ، والشخص البدين في عرف الطب هو من يزيد وزنه بنسبة ١٥ ٪ - أو أكثر - عن الوزن المناسب لعمره وطوله . والبدانة كما أشرنا تكون في الغالب نتيجة عدم توازن عناصر التغذية في الطعام والإفراط في الأكل . ومحاولة التخلص منها أو تفاديها من ضرورات الصحة الجيدة ، فهي تمهد الطريق لكثير من الأمراض مثل السكر وارتفاع ضغط الدم وأمراض الشرايين وسرعة تكون حصيات الكلى والمرارة ، وهي غالباً ما تؤدي إلى التهاب المفاصل ، التي تنوء بحمل وزن الجسم وأرطال الدهن المكدسة فيه ، كما تزيد العبء على القلب والدورة الدموية .

وأنا لا أريد أن أحدثك عن حالات البدانة التي ترجع إلى اضطرابات في الغدد ، فعلاج هذه الحالات - وهي لحسن الحظ قليلة جداً - من اختصاص الطبيب . ولكن يهمني أن أنبهك إلى ما تسببه لنفسك ، بإهمالك وإفراطك في الطعام ، وما يتبعهما من ترهل في الجسم وتكور في الكرش من متاعب صحية ونفسية .

إن البعض يعال بدانته بأنها وراثية ، فإدام الوالدان بدينين ، أو أحدهما بديناً ، فلا ذنب للأبناء إذا اكتنرت أجسامهم شحماً يكاد يشل حركتهم . ولكن الواقع أن التشابه بين أمثال هؤلاء وذويهم ، ليس في تكوين الجسم الطبيعي ، وإنما في عادات الأكل واختيار ألوان الطعام ففي أغلب البيوت تعد وجبات الطعام لكي تشبع رغبات الوالدين وترضى شهوتهم بغض النظر عن فائدها أو أثرها على الصحة أو وزن الجسم ، والصغار يقتدون عادة بالكبار ، لذلك لم يكن عجباً أن يشبوا على التلهف

على الأطعمة الدسمة والحلوى وتعود الإفراط في الطعام ، وأن ترهل أجسامهم مثل ذويهم - إن لم يزدوا عليهم في هذا المضمار .

ولو سلمنا جدلاً بأن الوراثة تلعب دوراً في البدانة - وهذا لم يثبت عملياً - فإن أمثال هؤلاء يستطيعون أن يتخلصوا من البدانة إذا شاءوا ، وأنا لا أحب أن تفكر في التخلص من الزائد من وزنك إذا كانت هذه الزيادة تروح بين ثلاثة كيلوجرامات وخمسة كيلوجرامات ؛ فمثل هذه الزيادة تعتبر « احتياطياً » يمكن الالتجاء إليه عند الحاجة .

ولا أحب أن تلتزم حرفياً بالأرقام التي تتضمنها الجداول الموضوعة للأوزان المناسبة للأطوال فالوزن المثالي لشخص ما قد يكون وزناً غير مناسب لشخص آخر . وإن كان الشخصان من طول واحد وعمر واحد . فهياكل الأجسام تختلف من شخص لآخر اختلافاً غير قليل ؛ فشخصان في الثلاثين من العمر - طول كل منهما خمس أقدام وست بوصات - قد يكون بينهما فارق في الوزن قدره خمسة كيلوجرامات . ومع ذلك فإن كلا منهما يكون وزنه مثالياً ، لأن محيط صدر أحدهما أربعون بوصة في حين أن محيط صدر الآخر ثلاثون بوصة فقط ، وقد يكون الفارق في الوزن حتمياً لاختلاف في عرض الكتفين . ومن هنا ، فإن ذوي الأحجام الصغيرة قد يعدون بدينين برغم أن أوزانهم لا تتجاوز الوزن العادي المدون بالجداول .

إن الوزن الصحيح الذي يناسبك ، هو الوزن الذي تعمل فيه أعضاء جسمك على خير وجه ، فلا تلهث لأقل مجهود ، ولا تعجز عن بذل مجهود إضافي إذا اضطرتك الظروف للعجلة ، وهو الوزن الذي يبدو فيه مظهرك وسيحاً متناسقاً .

فإذا كنت تحس على ضوء هذا التعريف أنك بدين ، وجب أن

تفكر في التخلص من زيادة الوزن لا عن طريق الصوم عن الطعام أو الرياضة العنيفة المجهدة ، أو العقاقير التي تعرض في الأسواق ، فهذه في الواقع أخطر على صحتك من الشحم نفسه . صحيح أنك ستفقد عن طريقها جانباً من وزنك ولكن الإنسان يمكن أن يفقد جانباً كبيراً من وزنه عن طريق الإصابة بالتيفود أو الالتهاب الرئوي أو غيرهما من الأمراض الخطرة الأخرى .

إذا كنت تريد أن تقلل من وزنك ، فإن مجرد الرغبة لا تكفي ، ينبغي أن تعمل وتجاهد لتحقيق هذا الهدف . ولا بد من الوقت والصبر والمثابرة . لقد استغرق تراكم الشحم في جسمك وقتاً غير قصير ، ولذلك فإنه من المستحسن - بل من الضروري لصحتك - أن يستغرق التخلص منه وقتاً . فمن الخير لمن يريد نقص وزنه ٢٤ كيلو جراماً - مثلاً - أن يفقد كيلو جراماً واحداً كل أسبوعين لمدة عام ، من أن يفقد القدر كله في ستة أشهر .

ومما لا شك فيه أن البعض يستطيعون أن يتخلصوا من الزائد من أوزانهم بسرعة وسهولة أكثر من الآخرين ، كما أن البعض يستطيعون زيادة وزنهم بسرعة أكبر من غيرهم ، والبعض يستطيعون أن يقوموا بألوان عنيفة من الرياضة دون أن تتأثر صحتهم ، ويستطيعون أن يقللوا من الطعام دون أن يتأثر نشاطهم . فلا تدع المقارنات تثبط همته . وثق أنك تستطيع أن تتخلص من بدانتك مهما استغرق ذلك من وقت أطول مما يستغرقه غيرك ، بشرط ألا تيأس ، أو تستسلم في أول الطريق أو منتصفه ، أو أن تتصور أنك تستطيع في بضعة أيام أن تمحو كتلاً من الشحم تكديست في أشهر أو في سنوات .

وإذا شئت أن تتبع نظاماً صحياً للتخلص من البدانة وجب أن تخرج

بين النظام الغذائى « الرجيم » والرياضة فى آن واحد . ولكى نوضح ذلك علمياً ، نقول : إن الطعام وقود تحرقه فى « أفران » أجسامنا ، والنشاط الجثمانى هو النيران التى تحرقه بها . فإذا لم يكن هناك توازن بين الاثنين ، أى إذا لم تكن النيران كافية لحرق الوقود كله ، اكتنز المتبقى منه فى الجسم على هيئة شحم . فإذا أكلنا مثلاً من الأطعمة ما يمد الجسم بثلاثة آلاف وحدة حرارية كل يوم ، وحرقنا منها ألى وحدة حرارية فقط فى نشاطنا الجثمانى والدهنى ، فإن المتبقى يختزن فى الجسم على هيئة شحم .

ومن جهة أخرى ، إذا حرصنا على الإقلال من الطعام بحيث نتناول ما يمدنا بألى وحدة فقط ، وزدنا النشاط الجثمانى بحيث يمكن أن يحرق ثلاثة آلاف وحدة ، اضطررنا إلى استهلاك ألف وحدة يومياً من الشحم المختزن بالجسم . وفى الوقت نفسه سيحفظ النشاط الجثمانى والرياضة عضلات الجسم قوية نشيطة . وبذلك نتفادى الضعف والهزال الذى يصحب التخلص من البدانة عن طريق « الرجيم » وحده .

ولكن أى أنواع الرياضة نمارس ؟ إن المشى يفيد جداً ، وإذا شئت فالعب التنس ، أو كرة السلة ، أو أى نوع من الرياضة المريحة التى تستهويك ، فعندما يقترن النشاط الرياضى بالمتعة والحماس ، تكون النتائج أسرع ولمدد أطول . أما التمارين الرياضية التى تملئ عليك إملاء فإنها تغدو مع مرور الوقت روتينية بغیضة ، فإذا لم تكن لك قوة إرادة فائقة فإنه يغلب أن تكف عن ممارستها .

والنظام الغذائى مشكلة أخرى . ولذا ينبغى أن نتفادى « الرجيم » الذى يستبعد بعض العناصر الغذائية المهمة للجسم . فسواء أكان وزننا فوق المعتاد أم أقل من المعتاد ، فإن أجسامنا تحتاج إلى كمية معينة من الطعام لكى تؤدي وظائفها الطبيعية ، وهذه الكمية ينبغى أن تحتوى

على مقادير معينة من جميع العناصر الغذائية ، فإذا كانت الكربوهيدرات ( المواد النشوية والسكرية ) تمد الجسم بوححدات حرارية أكثر من الأطعمة الأخرى ، فإنه لا ينبغي أن تستبعد كلية من الطعام بأية حال ، هذا إلى أن قصر الطعام على أنواع معينة يقتل الشهوة تدريجياً ، وينفر المرء من تناول هذه الأنواع ، بحيث يجد المرء نفسه بعد مدة مندفعاً إلى تناول أى طعام آخر .

احرص على أن تقلل من تناول المواد الكربوهيدراتية ، وعوض ذلك بالخضر الطازجة وخاصة ذات الأوراق الخضراء والفاكهة الطازجة واللحوم الحمراء . ولاحظ أنك مهما أقللت من الطعام ، ينبغي أن تبدل نشاطاً يكفي لاستنفاد الوحدات الحرارية التي أمدك بها الطعام الذي تناولته ، وإلا تحول الباقي منها إلى شحم .

وعلى البدين أن يمتنع عن شرب الخمر ، فهي فضلا عن ضررها بالصحة بوجه عام ، تتأكسد بسرعة كبيرة داخل الجسم ، وبذلك تحول دون إذابة الشحم المترسب في الجسم .

والنوم علاقة كبيرة بزيادة الوزن ، ففي ساعات الراحة والنوم نستنفد القليل من الطاقة الحرارية . وعلى الرغم من أن النوم ضرورى للصحة ، فإن كثيرين يمتضون في النوم ساعات أكثر مما ينبغي ، فإذا كنت متعباً أن تكتفى بسبع أو ثمانى ساعات ، ثم بدأت تنام من ١٠-١٢ ساعة ، كان لابد لك من أن تزيد نشاطك بالنسبة نفسها خلال ساعات اليقظة ، وإلا زاد وزنك وترهل جسمك . ومن هنا ينبغي أن تحاول اليقظة قبل الموعد الذي تعودته بنصف ساعة أو ساعة ، وسوف تحس بأنك أكثر نشاطاً واستعداداً لمواجهة أعباء اليوم .

ويلجأ البعض للحمامات التركية كوسيلة للتخلص من البدانة ،

بما تستنفده من الماء الزائد بالجسم الذى يخرج عرقاً يتصيب ، ولكن النتيجة فى الغالب مؤقتة : إذ سرعان ما يعمل الجسم على تعويض المفقود منه .

والفكرة الشائعة من أن الامتناع عن شرب الماء يساعد على التخلص من البدانة ، فكرة لا أساس لها . فنحن سواء كنا بدينين أو كنا نشكو من النحافة ، ينبغي أن نشرب كفايتنا من الماء وإلا عرضنا أنفسنا لكثير من الاضطرابات الجثمانية ، والتدليك أيضاً لا يفيد الفائدة المرجوة ، إن له فوائد كثيرة فى بعض الحالات المرضية ، ولكن الاعتماد عليه كبديل للرياضة عند محاولة التخلص من البدانة . اعتماد خاطئ .

### كيف تقاوم النحافة ؟

إذا كنت تشكو من النحافة الزائدة ، فأنت أحد ثلاثة :

١ - قد تكون من أسرة عرف معظم أفرادها بالنحافة الزائدة ، أى قد تكون النحافة وراثية فى العائلة . وفى هذه الحالة ، لا فائدة من محاولة التخلص منها . فإذا كنت نحيفاً ، ولم تستطع أن تزيد وزنك بمختلف الطرق سنة بعد أخرى ، وكنت سليماً لا تشكو مرضاً ، فنحافتك نحافة طبيعية لا تقلق بسببها .

٢ - قد تكون نحافتك بسبب اعتلال صحتك ، أو اضطراب أساسى فى إحدى وظائف جسمك ، فإذا كان وزنك أقل من المعتاد ، وظل ينقص خلال بضعة أشهر متوالية ، فالراجح أن يكون السبب راجعاً إلى اضطراب وظائف أو إلى بؤرة فى مكان ما بجسمك . وفى هذه الحالة أيضاً لا تضطرب ، لأن الاضطراب لن يؤدي إلا إلى نقص إضافى فى وزنك ، وعليك فى هذه الحالة أن تستشير طبيبك الباطنى ، وطبيب

أسنانك . فهما اللذان يستطيعان أن يحددوا ما إذا كانت النحافة ناتجة عن تلف الأسنان أو « اللوزتين » أو بسبب نشاط ضار لغددك الدرقية أو النخامية أو لأية بؤرة أخرى تفرغ سموماً في جسمك . فإذا عرف السبب وعولج ، فإنه في تسع حالات من عشر حالات سوف يأخذ وزنك يزداد على الفور .

٣ - قد تكون حالتك - كما هي الحال مع معظم الذين يشكون من النحافة - نتيجة إهمال التغذية والصحة عامة ، فإذا قرر طبيبك أنك سليم من المرض ، وكانت أسنانك سليمة ، ولم تكن نحافتك وراثية ، ففي وسعك أن تزيد وزنك إذا اتبعت نظاماً صحياً ، من حيث الغذاء والرياضة والاستجمام والنوم ، يتلخص فيما يلي :

١ - أكثر من الأطعمة الدهنية والنشويات مع عدم الإخلال بتوازن العناصر الغذائية في طعامك . وتناول اللحوم « المدهنة » والزبدة والجبنة والبندق والجوز ، والشيكولاتة والبطاطس والفاصوليا السوداني ، والكرامة والسكر .

٢ - حاول أن تكثر من أكل الموز أو تشرب اللبن بين وجبات الطعام .

٣ - زيت السمك علاج للنحافة قديم ، ولكنه مفيد إذا تناولته باستمرار أو على الأقل في موسم الشتاء .

٤ - إذا كانت شهوتك للطعام عادية ، فلا ترغم نفسك على الإكثار ، فهذا لن يزيد وزنك ، ولكنه في الغالب لن يسبب لك إلا سوء الهضم .

٥ - حاول أن تقلل من التدخين وشرب الشاي ، فالإكثار منهما يضعف الشهوة للطعام .

فإذا أردت أن تتخلص من النحافة - وكنت سليماً لا تشكو مرضاً - فتأكد أن شهوتك بخير ، وكل باعتدال مراعيّاً زيادة نسبة المواد الدهنية

أو النشوية في غذائك .

والرياضة المعتدلة عنصر هام في مقاومة النحافة ، وخاصة الرياضة التي تقوى عضلات البطن .

ولعل من أصعب المهام ، أن تقنع شخصاً مفرطاً في النحافة - رجلاً كان أو امرأة - أن يأخذ قسطاً كافياً من الراحة ، أو يأخذ الأمور ببساطة أو يكف عن القلق ويعتمد إلى الاسترخاء ، فالشخص النحيف يغلب أن يكون متوتر الأعصاب ، لا يستطيع أن يبقى في مكانه ساكناً . فهو يجرى - أو يكاد يجرى - كلما هم بالمشي . وهو يحتفظ بعضلاته في أغلب الأوقات متوترة ، وكأنه يتوقع أن يجرى إلى مكان ما في أية لحظة ، ويلتهم الطعام بسرعة حتى لا « يضيع » وقتاً نفيساً يمكن أن ينفق في شيء آخر . وهو دائم القلق : يخشى دائماً ألا تسير الأمور على ما يرام . إن مشكلة مثل هذا الشخص ، مشكلة نفسية بحتة . وإلى أن يسلك مسلكاً مخالفاً ، ويتعلم كيف يستجم وكيف يهدأ ، فإنه سوف يتعذر عليه أن يزيد وزنه .

والنوم ضرورة للذين يشكون من النحافة . ينبغي أن يناموا ثمانى ساعات على الأقل ، وينبغي أيضاً أن يشربوا الماء بوفرة ، إن كثيراً من النحاف والنحيفات تبدو أجسامهم وكأنها قد جفت ولم يعد بها أثر من الماء . والدم وأنسجة الجسم جميعاً إذ تحرم من الكمية المعتادة من الماء تؤخر أو تعطل وظائف الجسم . فشرب لترين أو ثلاثة لترات من الماء كل يوم يساعدك على زيادة وزنك .

وعليك بعدها أن تستنشق الهواء النقي وأن تتعرض لأشعة الشمس الحادثة بقدر ما تستطيع ، وإذا كنت تعاني من إمساك مزمن فبادر بمحاولة تصحيح هذا الوضع ، فإدام جهازك الهضمي يحتفظ بفضلات

في داخله . فأنت تحتفظ بسموم في جسمك تضعف الفائدة المرجوة من أية تغذية تحصل عليها .

نظم حياتك : نم ، واعمل ، والعب ، وكل في فترات منظمة بقدر المستطاع ، ولا تغير برنامجك من يوم لآخر . كن صبوراً ، وتذكر أن إضافتك شيئاً إلى وزنك أصعب من أن تقلل منه ، لذلك لا تتوقع المعجزات . فخلال الأسبوع الأول أو الأسبوعين الأولين من محاولة زيادة وزنك وإعادة بناء جسمك ، يغلب ألا تضعف إليه أوقية واحدة . بل إنك قد تفقد كيلو أو أكثر . ولكن رقم الميزان سوف يكون في جانبك بعد ذلك ، إذا دأبت على تنفيذ برنامجك بدقة وانتظام .

## أثر المكيفات

الشاي ، والقهوة ، والتدخين ، ما أثرها على الصحة ؟ إن بعض المتزمتين بصورتها سموماً تضعف الصحة وتسمم الجسم ، أما الآخرون فيصورتها مفيدة للصحة وضرورية للاستمتاع بمباهج الحياة ، والحقيقة تقع في مكان متوسط بين هذين الرأيين .

## القهوة والشاي والكافا

يمكن معالجة موضوعي القهوة والشاي معاً ، فالعنصر الفعال في كليهما هو « الكافيين » ، ومع أن أوراق الشاي تحتوي على أكثر من ضعف نسبة الكافيين الموجودة في حبات البن ، فإن الفئجان العادي من كل من المشرويين يحتوي على حبة ونصف حبة من الكافيين ، وهي الجرعة التي توصف عادة عندما يشار باستعمال الكافيين لأغراض طبية .

أما الكاكاو ، فإنه يحتوى على مادة اسمها العلمى « ثيوبرومين » تشبه الكافيين فى تركيبها الكيميائى ، وآثارها الفسيولوجية ، غير أنها أقل منهما إثارة للمخ . والقيمة الغذائية للكاكاو ، بغير لبن أو سكر ، تافهة لا يعتد بها .

وقد درست آثار الكميات المختلفة من الكافيين على الجسم دراسة شاملة دقيقة . والثابت الآن أن جرعة الكافيين فى فنجانين من القهوة أو الشاي تزيد فى العادة سرعة ضربات القلب ، وسرعة التنفس وعمقه ، وتوليد الجسم للحرارة بما يتراوح بين ١٠ ٪ و ٢٠ ٪ وأثرها على الهضم ليس محددًا ، فهى تسبب للبعض بطء الهضم وللبعض الآخر سرعة الهضم ، ولا تؤثر على عملية الهضم إطلاقاً عند الآخرين . ولكن من آثار الكافيين المشتركة عند الجميع زيادة إفراز البول ، وإن لم يعرف بعد أتسبب إثارة الكليتين المستمرة بواسطة الكافيين ضرراً لهما أم لا ؟

والكافيين عند البعض ينشط الجهاز العصبى نشاطاً ملموساً . فيزيد القدرة على التفكير والعمل الجسمى والذهنى ، ولكنه يسبب للبعض الأرق والعصبية وأحياناً الصداع ، ولو كان بنسبة معتدلة .

وهذا الاختلاف فى أثر الكافيين المباشر يلقى ضوءاً على السر فى الاختلاف الكبير فى الآراء العلمية عن فائدة أو ضرر القهوة والشاي . على أن الراجح أن شرب الشاي والقهوة بمقادير معتدلة ، ليس ضاراً بالصحة ، هذا باستثناء الذين لهم حساسية للكافيين ، أو المصابين بأمراض عصبية ، وبعض أمراض أخرى معينة ، فإنهم ينبغى أن يمتنعوا عن شربهما ، أما الإفراط فى شربهما فهو ضار بغير شك .

## هل تمتنع عن التدخين . . ؟

يحتوى التبغ على مادة تعرف بالنيكوتين ، هى مركب زيتى لا لون له ، وهى فى حالة التركيز تعدّ من أقوى السموم المعروفة ، فنقطة مركزة واحدة منه توضع على لسان خنزير ، أو فوق جلد أرنب فى موضع أزيل منه الشعر تكفى لأن تقتلهما . وإذا حقن شخص فى وريده ، بمقدار أقل من جزء من خمسين جزءاً من النقطة ، فإنه يسبب له نقصاً فى سرعة ضربات القلب ، وارتفاعاً فى ضغط الدم ، وانخفاضاً فى درجة حرارة الجلد .

ومقدار النيكوتين الذى يمتصه الجسم من التبغ يختلف باختلاف نوعه وطريقة استعماله . فإذا سحق التبغ واستعمل سعوطاً ، فإن نسبة النيكوتين التى يمتصها الجسم تكون أعلى من نسبتها عند المضغ ، والمضغ بدوره يسبب امتصاصاً أكبر من التدخين ، وتدخين الغليون « البيب » يسبب امتصاصاً أكبر من تدخين السيجار ، والسيجار أكبر من السيجارة . وفى حالة الدخان الرطب يكون الامتصاص أكبر منه وهو جاف .

والتدخين يسبب أحياناً الصداع ، والدوخة والأرق ، وسرعة استثارة الأعصاب وقد تتأثر بسبب الإفراط فيه قوة الإبصار ، وأحياناً يؤثر فى عمل القلب والجهاز التنفسى فيسبب ألماً فى منطقة القلب وعدم انتظام فى ضرباته ، بل إنه قد يكون من العوامل المساعدة على « فشل القلب » ويعتقد البعض أن هناك رابطة بين التدخين والذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم . وأحياناً يسبب الإفراط فى التدخين - لما يحتويه التبغ من مواد تثير الأغشية المبطنة للجهاز التنفسى - « كحة » مزمنة أو التهاباً

مزمناً في الأنف والحنان .

وقد ثبت علمياً أن تدخين السيدة الحامل ، يزيد سرعة النبض عند الجنين . وقد وجد أن أربع أوقيات من لبن أمهات يدخن ما بين ست لفافات وثمانى لفافات في اليوم تحتوى على نيكوتين يكفى لقتل ضفدع .

بعد أن عرفت هذه الحقائق ، هل ينبغي أن تمتنع عن التدخين إذا كنت من المدخنين ؟ برغم الدراسات الكثيرة لآثار التبغ على الإنسان والحيوان وعلاقته بسرطان الرئة فإننا لا نستطيع أن نعطي جواباً قاطعاً عن النتائج الحقيقية للتدخين المعتدل على الصحة ، ونعني بالمعتدل أربع أو خمس سجائر في اليوم ، فما لاشك فيه أن تأثير الإنسان بالتبغ يختلف اختلافاً كبيراً من شخص لآخر . وهناك أمثلة لحالات اضطربت فيها ضربات القلب واستمر الاضطراب بضعة أيام وأحياناً بضعة أسابيع بسبب التدخين المعتدل ، أما الإفراط في التدخين ، فهو ضار بغير شك .

فإذا رأيت بعد الموازنة بين « المتعة » المؤقتة التي تحصل عليها من التدخين وبين النفقات ، واحتمال تعريض صحتك للضرر ، أن تستمر في التدخين ، فإننى أنصح بما يلى :

- لا تدخن أكثر من خمس سجائر في اليوم .
- لا تستنشق أو تطرد الدخان من الأنف .
- ليكن تدخينك بعد الأكل مباشرة .
- توقف عن التدخين لمدة شهر أو أكثر كل عام .
- دع الطبيب يفحصك من حين لآخر .

### المشروبات الكحولية

أما المشروبات الكحولية ، فهي تسمم جسمك . فالمقادير الكثيرة

منها تشلّ مركزاً عصبياً بعد آخر ، حتى تؤدي إلى فقدان الوعي . والكميات المتوسطة منها تؤثر في قوة التفكير والقدرة على التركيز والذاكرة والحكم على الأشياء .

ومن آثارها الفسيولوجية تمدد الأوعية الدموية التي ينشأ عنها احمرار الجلد والإحساس بالدفء ، وهذا يصحبه عادة هبوط قليل في ضغط الدم ، وزيادة في سرعة ضربات القلب .

وقد لوحظ أن الالتهابات الرئوية تشيع بوجه خاص ، وبدرجة خطيرة بين المفرطين في شرب الخمر ، ويؤيد ذلك الاختبارات العلمية على الأرانب ، فقد ثبت أنها أكثر عرضة للإصابة بميكروبات الالتهابات الرئوية إذا حقنت بالكحول أو الأثير تحت الجلد . وشرب الخمر يؤثر تأثيراً ضاراً على الجهاز العصبي ، فيسبب ارتجاف اليدين واللسان ، كما يسبب سرعة « الترفزة » وسرعة السيان ، وبلاذة الدهن ، وأحياناً يؤدي الإفراط فيه إلى الصرع . وهو يؤثر أيضاً في الجهاز الهضمي ، إذ يضعف الشهوة للطعام — على خلاف ما يتوهم البعض — ويسبب الإمساك المزمن .

وهو يسبب تغيرات واضحة في الكبد ، ويؤدي إلى نوع من التصلب أو التليف ، حتى لو شرب باعتدال . وقبل التليف يتضخم الكبد ، وأحياناً يتورم الطحال ، وتتأثر الكليتان ، والقلب والشرابين ، وأحياناً يؤدي إلى « هلوسة » في البصر والسمع ، فيرى المدمن صوراً وهمية لفيران أو ثعابين ، أو يسمع أصواتها ويتوهم أنها تزحف نحوه أو على جسمه ، مما قد يؤدي به تدريجياً إلى الجنون .

وتدل إحصاءات شركات التأمين على أن نسبة الوفيات بين المعتدلين جداً في شرب الخمر « تزيد بنسبة ١٨ ٪ عنها بين من لا يشربون

إطلاقاً . والاعتدال هنا معناه زجاجة من البيرة أو كأس من الويسكى يومياً .

وأغلب الذين يتورطون في علاقات جنسية تؤدي بهم إلى أمراض تنغص عليهم حياتهم ، يكون تورطهم نتيجة شرب الخمر .

هذا إلى أن شرب الخمر يمنع تقدم علاج الأمراض التناسلية ، وينشط العدوى الكامنة . ولعلك اقتنعت الآن بضرورة الامتناع عن الخمر أياً كان نوعها ، وأياً كانت مقاديرها . فهي تسم جسمك وتعطل أكثر أجهزتك ، وتبلد ذهنك ، و « تقصف » عرك ، بعد أن تشقيك ، وتنغص عليك حياتك ، وتحطم شخصيتك ، بل إنها قد تذهب بعقلك .

### استفاد من الطبيعة

إن الطبيعة تعطينا أفضل ما في الوجود بغير ثمن ، فالهواء النقي وأشعة الشمس والماء ، كل هذه الأشياء وغيرها ، لا تكلفنا شيئاً ، ولعلنا لهذا لاندرك قيمتها .

ولو أن شخصاً يشكو من أعراض واضحة لسوء التغذية ، رفض أن يتناول لقيمات قليلة لا تهمنه بالغباء والجنون . وبرغم ذلك ، فإن كثيرين يقفون موقفاً مشابهاً بعدم إفادتهم من أهم العناصر التي تهب الصحة والحياة والنشاط وهي : الهواء النقي وأشعة الشمس والماء .

### الهواء النقي

إن الهواء النقي أحد دعائم الصحة الرئيسية . والذين يعيشون ويعملون في أماكن مزدحمة لا يتجدد هواؤها ، والذين يهملون الإفادة من الهواء

الطلق في الحقائق العامة وعلى شواطئ البحار ، أو في أعالي الجبال ، سوف يجدون — إن عاجلاً أو آجلاً — أن أعصابهم تزداد توتراً ، وصدورهم تزداد ضيقاً ، وعقولهم تأخذ في التبلد ، وأجسامهم تغدو أقل مقاومة للمرض . . وبعبارة أخرى هم يسلبون أنفسهم الحق الطبيعي للصحة ، لأنهم ينكرون على أنفسهم نصيباً كاملاً من أعظم دعائم الصحة المجانية .

ولكن الاستمتاع بالهواء النقي يمكن — ككل شيء آخر — أن يساء استعماله فالتنفس العميق للهواء النقي في الصباح مثلاً ، عادة طيبة . ولكن الذي يقفز من فراشه ليفتح نافذة غرفته ويقف أمامها مواجهاً تياراً بارداً جداً لكي يستنشق الهواء ، يغلب أن يصاب بالتهاب رئوي . ونهوية غرفة النوم بانتظام وفي كل الأوقات شيء جوهري ، ولكن هذا لا يعني أن تدع تياراً بارداً يكتسحها وأنت نائم ، فتجنب التيارات الهوائية ضرورة بدئية .

والتنفس وظيفة طبيعية تلقائية ، المفروض فيها أن يكون استنشاق الهواء من الأنف ، حتى تتاح الفرصة لتدفقته وتخليصه من الأتربة والمواد الغريبة العالقة به قبل دخوله إلى الرئتين ، كما أن المفروض ألا يكون التنفس قصيراً جداً أو عميقاً جداً « كما يعتمد البعض ذلك تطبيقاً لرأي مشكوك في صحته » . ولو أن الجميع تنفسوا كما أرادت الطبيعة لهم أن يتنفسوا وحرصوا على ملء رئاتهم بالهواء النقي — ما استطاعوا إلى ذلك سبيلاً — لقلت نوبات الكحة والبرد والاحتقان ومتاعب الرئتين عما هي عليه الآن قلة ملموسة .

ففي الأيام التي يصفو فيها الجو ، اهرب من بيتك إلى أحضان الطبيعة ، أنت وزوجتك وأولادك — وخاصة إذا كنت من سكان المدن المزدحمة — واقض أطول وقت ممكن مستمتعاً بالهواء النقي حتى توفر لنفسك جانباً كبيراً من نفقات علاج الكحة ونوبات البرد ومضاعفاتها .

## أشعة الشمس

وأشعة الشمس أقوى مطهر أوجدته الطبيعة ، فهي تفتك بالجراثيم والميكروبات ، وقد عرف منذ زمان طويل أن لها خواص علاجية . فالشمس عامل علاجي شاف ، كما أنها عامل وقائي من المرض والضعف . ولو عينا بالغذاء والرياضة ، وظلنا نعيش في مكان مظلم رطب لما أمكننا أن نعيش أصحاء ، لذلك ينبغي أن نحرص على أن تكون الغرف التي يقيم بها أطفالنا وأماكن مذاكرتهم ولعبهم . عرضة لأشعة الشمس تعرضاً كافياً .

## الماء

أما الماء فهو من الدعامات الأولى للصحة . إنه مخفف ضروري للأطعمة التي نأكلها . وهو العامل الرئيسي للتخلص من جميع سموم الجسم خلال مسام الجلد ، أو خلال الكليتين والأمعاء والرئتين ، وفي الجو الحار يشرب الشخص العادي ماء كافياً ، ولكن في الجو البارد لا يشرب الناس القدر الكافي منه ، على الرغم من أهميته للجسم في أثناء البرد شتاء بقدر أهميته في أثناء الحر صيفاً .

ومن المشاهدات الطبية ، أن سيدة كانت كثيرة الإصابة بنوبات البرد برغم عنايتها بغذائها وبالترهة والرياضة في الهواء الطلق . وكانت تنام ساعات كافية في أثناء الليل . ومع ذلك كانت تحس بأن صحتها تتدهور بسبب نوبات البرد المتلاحقة التي كانت تصاب بها دون أن تعرف السبب المؤدى إليها . واكتشف الطبيب المعالج أنها تقلل من شرب الماء ، حتى إنها لم تكن تشربه إطلاقاً في بعض الأيام . فنصحها

بالمبادرة بشرب كوب من الماء عند اليقظة صباح كل يوم دافئاً أو بارداً حسبما يروق لها—وأن تكرر ذلك بعد العشاء— وفيما بين الأكل تشرب مرتين أو ثلاث مرات أخرى . وبعد بضعة أسابيع أحست بتحسّن ملموس فقلت إصابتي بنوبات البرد ، وزال عنها الإمساك المزمن الذي كانت تشكو منه .

ولا يعنى هذا أن الماء يمنع نوبات البرد ، ولكنه يساعد الجسم على التخلص من سمومه وعلى قوة مقاومته ، بل في دفاعه ضد ميكروبات البرد . استفد إذن من الهواء النقي ، وأشعة الشمس ، والماء ، بقدر ما تستطيع ؛ فهذه هي «وصفة» الطبيعة للصحة ، ووصفات الطبيعة لن تجد لها مثيلاً .

### فائدة الرياضة

يستمتع البعض بصحة طيبة دون أن يمارسوا أى لون من ألوان الرياضة ، أو يمارسونها نادراً جداً ، ولكن الغالبية منا يشعرون بنشاط أوفر ، وينامون نوماً أعمق ، ويشعرون ببهجة الحياة شعوراً أقوى إذا مارسوا بانتظام رياضة معتدلة حبيبة إلى نفوسهم .

وأوضح أثر للرياضة المنتظمة ، تقوية العضلات وتنشيط أكثر وظائف الجسم ، فضربات القلب تقوى وتزداد سرعة ، والتنفس يزداد عدداً وعمقاً ، وتوليد الحرارة وإفراز العرق يزداد .

والطاقة التي تستنفدها الرياضة تستخلص من أكسدة « احتراق » العناصر الغذائية . وخاصة المواد الكربوهيدراتية والدهنية . وكنتييجة لذلك تقوى الشهوة للطعام وتنشط عملية التخلص من الفضلات والسموم ، كما ينشط النمو عند الأطفال . هذا إلى أن الرياضة تخفف من توتر العضلات ومن التعب الذهني .

ولكن ما هو نوع الرياضة الذي يلائمك ؟ وكم من الوقت ينبغي أن تقضيه في ممارسته؟ إن الأطفال في مرحلة النمو، والشباب في مقتبل العمر، يجدون لذة في ممارسة الرياضات العنيفة المجهدة، لأنهم يتعبون لدرجة الإرهاق، ولكنهم سرعان ما يتخلصون من أثر التعب بعد فترة راحة قصيرة. ويختلف الحال مع متوسطي العمر والمتقدمين في السن، فبالنسبة هؤلاء الاعتدال في الرياضة من الأهمية — بل من الضرورة — بمكان.

ولكن ماذا يقصد بالاعتدال ؟ إن الاختلاف في التكوين الجثائي كبير جداً بدرجة يصعب معها تحديد نوع الرياضة أو الوقت الذي يستحسن إنفاقه بالنسبة لعمر معين . فبارة تنس تستغرق ساعة قد تكون مفيدة جداً لشخص في الأربعين. ولكنها مضرّة جداً لشخص آخر في السن نفسها. إن حد الأمان في الرياضة يتوقف على حالة القلب، والعضلات، ونوع الرياضة، ودرجة الانتظام التي تمارس بها، ولذلك فإنك إذا أردت أن تستفيد من الرياضة، وجب أن تفحص نفسك من وقت لآخر لمعرفة حالة القلب والصحة عامة. فإذا لم يكن بالجسم عيب عضوي فمارس الرياضة التي تهواها على ألا تصل إلى درجة الإرهاق في رياضتك.

وإذا شعرت بعد ممارسة الرياضة، بالحاجة إلى الاسترخاء، بعد بعض التعب فإن هذا الأمر مرغوب فيه، ولكن التعب إلى حد الإرهاق قد يسبب أضراراً من الخير أن تتفادها.

إن الرياضة لا يمكن أن تشفي الأمراض العضوية. أما الأمراض التي تنشأ عن اضطراب أو كسل في وظائف أعضاء الجسم، مثل بعض حالات الإمساك والصداع والعصبية التي تتفاقم — بسبب أعباء الحياة العصرية ومطالبها — فقد يخفف من حدتها لعب التنس،

أو ركوب الخيل ، أو صيد السمك ، أو السباحة ، وما إليها . وأفضل أنواع الرياضة في هذه الحالات ما ينشط جسمك ، ويبعد في الوقت نفسه المتاعب والهموم عن ذهنك .

## اعتدال القامة

والقامة المعتدلة ارتباط وثيق بالصحة ، فالكتفان المقوستان ، والعدد الفقرى المنحني ، يلقيان عبثاً إضافياً على عضلات الساقين والظهر . والبطن البارز يسمح بارتخاء الأعضاء الداخلية ، وهذا الارتخاء بدوره يؤثر في وظائفها . وهو يعمل على سرعة الإحساس بالتعب ، والتعب يساعد على عدم اعتدال القامة ، وهكذا تجرى الأمور في حلقة مفرغة .

لقد نجحت الدعاية التي تهدف إلى ترويج عقاقير الكلى ، في ربط آلام الظهر بأمراض الكليتين في أذهان الكثيرين . والواقع أن أمراض الكليتين قليلة الحدوث ، وعندما يصاب بها المرء يندر أن تصحبها آلام في الظهر . ومن جهة أخرى ، فإن آلام الظهر الشائعة يغلب أن تكون نتيجة عدم الحرص على اعتدال القامة أثناء الجلوس أو الوقوف ، أو وجود عيب في إحدى القدمين أو في كليتهما معاً . والتخلص من آلام الظهر في هذه الحالة ، لا يكون باستعمال عقاقير الكلى وإنما بتصحيح السبب المباشر للألم .

وقد يكون عدم اعتدال القامة نتيجة ميل ورائي ، أو عادة ، أو نتيجة تعب مزمن ، أو عدم تمرين واستعمال الظهر والبطن والساقين استعمالاً كافياً ، أو لهذه الأسباب جميعاً .

ولتحسين هذه الحالة تفيد الرياضة فائدة ملموسة ، ولكن الاهتمام بقوة الإرادة والراحة قد تكون لها الفائدة نفسها ، بل إنه إذا كان التعب

والإجهاد هما العاملان المهمين في عدم اعتدال القامة ، فإن الراحة تكون أجدى من الرياضة .

ومهما يكن من سبب تقوس الظهر والكتفين ، ففرص علاجهما إبان الطفولة تكون كثيرة ، وتقل تدريجياً كلما تقدم العمر ، فعادات الطفل في الوقوف والجلوس والمشي وما إليها تكون في دور التكوين ، وعضلاته وأربطة أنسجته تكون غضة مرنة ، وعظامه لينة .

### حافظ على قدميك

وتعب القدمين بسبب عدم ملائمة الحذاء ، يسبب أحياناً ألماً في الظهر أو الرأس ، كما قد يسبب سرعة التعب وسرعة « الرفض » لذلك احرص على أن يكون حذاءك دائماً مريحاً ، ومن السعة بحيث تظل أصابع القدمين فيه مستقيمة غير مضغوطة ، أى يكون بينها وبين السطح العلوى فراغ . والأحذية ذات الكعوب العالية تسبب آلاماً كثيرة لبعض السيدات في أقدامهن وظهورهن ، إذ يضطر الجسم لبذل جهد خاص لحفظ توازنه عند استعمال هذه الأحذية في أثناء المشي . هذا فضلاً عن أن الأحذية ذات الكعوب العالية تؤدي أحياناً إلى تقوس الظهر ، ودفع الأمعاء ومحتويات البطن إلى الخارج .

إن بعض السيدات يستطعن استعمال الأحذية ذات الكعوب العالية طوال حياتهن دون ضرر أو إحساس بالألم ، وأخرى قد يستعملنها سنوات دون أن يحسسن بشيء ، ولكن يأتى وقت يكون غالباً في أواسط العمر — أو بعده — تثور فيه القدمان ويثور الجسم على هذا الوضع غير الطبيعى ، ويترجم الجسم ثورته بآلام متعددة تتخذ صوراً مختلفة .

والمشاهد أن السيدة التى تستعمل أحذية ذات كعوب عالية باستمرار ،

تصاب عضلات الجزء الخلفي من ساقها أحياناً بشيء من الحمول والقصر نتيجة عدم الاستعمال . فإذا حاولت مثل هذه السيدة أن تستبدل بهذه الأحذية أخرى لا كعوب لها إطلاقاً ، ألقت جهداً شديداً على الأوتار المتصلة بكعب القدم . ولذلك ينبغي أن يكون الانتقال بالتدريج ، من كعب عال إلى كعب متوسط الارتفاع ، وهكذا .

على أن أكبر عيب القدم المؤلمة ، هو ما يعرف بالقدم المسطحة ، وفي هذه الحالة « يتفلطح » التقوس الطويل الممتد من الكعب إلى أصبع القدم الكبير . ولو أخذت « بصمة » القدم المصابة بالتفلطح - أي لو وضعت هذه القدم وهي مبتلة على قطعة من الكاوتشوك الجاف مثلاً - لكانت الصورة المنطبعة على الكاوتشوك تمثل مستطيلاً بنفس العرض تقريباً ابتداء من الكعب حتى أطراف الأصابع ، في حين أن الصورة المنطبعة للقدم العادية تكون ضيقة في الوسط ، عريضة عند الكعب والأصابع .

وبعض الأشخاص يولدون بهذا العيب ، ولا يتألمون بسببه ، إلا بعد أن يلقوا جهداً كبيراً على أقدامهم . أما الذين تتفلطح أقدامهم بسبب الأحذية غير الملائمة ، أو عدم تمرين القدم تمريناً كافياً وما إلى ذلك ، فإنهم يشعرون بالآلام مختلفة ، ويحسون بإجهاد شديد بعد المشي قليلاً أو في أثناء الوقوف .

وأحياناً يحدث تفلطح في النصف الأمامي من القدم بسبب ألماً في الأصابع الثلاثة الخارجية يمتد إلى وسط القدم . وينبغي ألا يتخذ أي إجراء لعلاج هذا العيب أو غيره من عيوب القدم قبل استشارة أخصائي .

وقد وجدت القدم للمشي ، ولكن استخدام السيارات في الانتقال والمصاعد للصعود إلى الأدوار العليا في المكاتب والمنازل ، يجعل مجال المشي ونشاط القدمين يقل شيئاً فشيئاً . وكنتيجة لذلك أخذت عضلات

القدم تضعف وتتراخي ، وبدأت تظهر المتاعب التي يشكو منها الرجل العصري والسيدة العصرية . وأفضل طريقة لتفادي هذه المتاعب الحرص على المشي وقتاً ولو يسيراً— كل يوم ، مع الحرص على استخدام أحذية صحية مريحة .

### الراحة والاسترخاء

وإذا كانت الرياضة المعتدلة المناسبة من مقومات الصحة . فإن الراحة الجثمانية والذهنية في الوقت المناسب وبالقدر المناسب ، من أهم العوامل لاسترداد النشاط ومقاومة الأمراض .

إن الإحساس بالتعب هو في الواقع إحساس بالألم نتيجة تأثير مواد سامة معينة على المراكز العصبية في المخ ، وهذه المواد السامة قد تتكون في العضلات كنتيجة ثانوية لأكسدة العناصر الغذائية حتى تتولد الطاقة اللازمة لمواجهة النشاط الجسمي . وقد تكون وليدة بؤرة أو مرض بالجسم ، وقد تمتص هذه السموم من الجهاز الهضمي أو الجهاز التنفسي . ومهما يكن مصدرها ، فإنها تتسرب إلى الدم وتدور معه في جميع أجزاء الجسم مسببة الإحساس بالتعب ، كإنذار وقائي يهدف إلى وقف النشاط العضلي أو الذهني قبل أن تنهار هذه العضلات أو كتنذير بأن ثمة مرضاً بالجسم يحتاج إلى علاج .

وعلى الرغم من اهتمام أكثر العائلات بالتغذية والسكن والملبس وإتخام الأطفال بالمقويات والفيتامينات ، فإنه قل من يهتم بمقاومة التعب والإجهاد . أو يحرص على تكوين رصيد من الصحة عن طريق الراحة والنزهة في أيام العطلة وأشهر الإجازة في الصيف .

راجع نفسك .. كيف كانت صحتك وصحة عائلتك خلال أشهر

الشتاء الماضي ؟ هل كنت أنت وأولادك ضحية لنوبات متكررة من البرد والكحة والتعب والهزال ؟ إن مثل هذه النوبات لا يمكن الوقاية منها في شهر ديسمبر أو مارس ، ولكن تستطيع أن تقي نفسك عواقبها لو عנית بنزهة أولادك واستمتعت معهم بما يقدمه لك الصيف من فرصة للراحة وتجديد النشاط. فالصيف إذا استغل استغلالاً حكيماً - هو أفضل مقو لك ولأولادك ، يدوم أثره طول العام .

فالإنسان بحكم تكوينه يحتاج إلى أشهر الصيف المشمسة لتكوين رصيد من الصحة ييسر له استئناف النشاط خلال الفصول التالية التي تستلزم منه ومن بنيه نشاطاً مضاعفاً مجهداً، كما تواجهه بعدد من الأمراض التي تستلزم قوة مقاومة غير يسيرة .

والإنعاش النفسى الذى يهيئه لنا الصيف من الأهمية بمكان ، فهو فصل المرح والاجتماع بالأصدقاء والأحباء، إذ يأخذ معظم الناس إجازتهم في هذا الوقت ، ويذهبون جماعات إلى الشاطئ أو إلى أعلى الجبال أو إلى البحيرات والأماكن الخلوية الأخرى .

وفي أشهر الصيف يبطؤ نشاطنا ، وتفتقر حيويتنا، فيحفزنا ذلك كما تحفزنا الظروف المحيطة بنا إلى النظر إلى الحياة وشؤونها نظرة فلسفية هادئة تخفف من توتر الأعصاب ، وغليان النفوس ، ودوران الرؤوس ، وما إليها من عوامل تأتي في رأس قائمة مسببات اضطرابات القلب والمعدة والغدد وكثير من أمراض الحساسية الشائعة .

والإجازات هدفها الأول أن تجعلنا نحس بالراحة والنشاط ، لا أن تسبب لنا التعب والإجهاد، نتيجة قلة النوم ، أو الإسراف في السباحة ، أو الرياضة ، أو المشى . والأطفال خاصة ينبغي أن يعودوا إلى البيت مرحين فرحين لا مجاهدين متعبين . فإذا كان عملك ذهنياً ولا يستلزم

منك بذل أى مجهود جثمانى طوال العام ، فلا تسرف فى المشى أو السباحة .  
ولا تشترك فى رحلات مجهدة بمجرد وصولك إلى المصيف ، وإنما نظم  
إجازاتك بحيث تهين نفسك ولجميع أفراد أسرتك أكبر الفرص للاسترخاء  
والراحة والرياضة المعتدلة والإفادة من أشعة الشمس والهواء الطلق النقي .  
ومن المفيد جداً أن تعود نفسك فى غير أيام الإجازات - الاسترخاء  
المنتظم ، فهو من أهم عوامل المحافظة على الصحة والحيوية خلال سنين  
طويلة من الحياة المجتهدة النافعة . اقض وقتاً على مقعد مريح وعينيك  
مغلقتان وعقلك ساكن هادئ لا يفكر فى شيء ، وكل عضلة من عضلاتك  
مسترخية استرخاء تاماً ، ولعلك لا تستطيع ذلك فى أول الأمر أكثر من  
دقائق معدودة ، ولكنك ينبغي أن تزيد هذه المدة إلى نحو خمس عشرة  
دقيقة ، مرة أو مرتين كل يوم .

### أمراض الحساسية

ترجع نسبة غير قليلة من الأمراض الشائعة اليوم إلى « الحساسية » ،  
حتى لقد أصبحت « الحساسية » كلمة تتردد على ألسنة كثيرين وكثيرات  
من يترددون على عيادات أطباء الأمراض الجلدية ، وأطباء الأنف والحنجرة  
وأطباء العيون ، وأطباء الأمراض الباطنية ، ففضلاً عن أمراض الحساسية  
المعروفة : الإكزيما ، والرمد الربيعي ، والربو ، وحمى القش ، فإن  
قائمة أخرى من الأمراض - آخذة فى الزيادة - من المعتقد أنها - أصلاً - وليدة  
الحساسية ، منها : الصداع الشقيقي ، وتقلص القولون ، والتهابات الجيوب  
الأنفية ... إلخ .

وهناك عدد كبير من الناس تظهر عليهم - برغم ما يبدو عليهم من  
صحة - أعراض الحساسية من حين لآخر : نوبات عطس مفاجئة ،

أو إصابات جلدية لا يعرف سببها ، أو نوبات إسهال لا يمكن تفسيرها ، أو كحة مزمنة ، أو إفرازات مستمرة من الأنف . فإذا جعل المرء « حساساً » أو - كما اصطلح المجمع اللغوي على تسميته - « تحساساً » هل يولد بهذا الداء ؟ وهل هو ورثي ؟ وهل الإصابة آخذة في الزيادة ؟ وما هو الدور الذي تلعبه النواحي العاطفية في إظهاره ؟ وهل من وسيلة لتفاديه أو مقاومته ؟

من المؤكد الآن أن المرء لا يولد حساساً ، فالطفل لا تبدو عليه أعراض الحساسية عندما يتعرض لأول مرة لشيء يمكن أن يثيرها ، وإنما تظهر عليه الأعراض ، فيأخذ في العطس أو حك الجلد أو فرك العينين وغير ذلك ، بعد أن يتمكن منه أثر الشيء المثير ، وهذه هي الطريقة التي يتمكن بها هذا الأثر ويزمن :

إن أجسامنا مزودة بعدد من الحواجز ، مثل الجلد ، والغشاء المخاطي المبطن للأنف والأمعاء . والغرض من هذه الحواجز أن تحول دون دخول المواد غير المرغوب فيها إلى مجرى الدم عن طريق الشعيرات الدموية العديدة المجاورة . وهذه الحواجز تؤدي مهمتها - بوجه عام - على أكمل وجه . ولكن يحدث أحياناً أن تتسرب أجسام غريبة إلى الدم . وهذا التسرب يحدث عند الأصحاء ، كما يحدث عند المصابين بالحساسية . وفي الحالتين ، يجند الجسم قواه لمحاربة هذه المواد حالما تمتزج بالدم . ولكنها في الحالة الأولى لا يمكن أن تجد لها مقاماً ، إذ سرعان ما يتلاشى أثرها دون أن تسبب ضرراً . أما عند « التحساس » أو الحساس فإن المعركة تتجه اتجاهها آخر . صحيح أن الجسم في أول الأمر يكسب المعركة . ولكنه خلال الأيام أو الأسابيع التالية يتغير الوضع ، فهذه المواد الغريبة تكون لنفسها - بطريقة لم تفهم بوضوح بعد - حواجز وقائية . فإذا تركزت هذه المواد في أنسجة معينة من الجسم أصبحت الخلايا حساسة بدرجة أن أي اتصال جديد بالمادة

المثيرة ويطلق عليها طبيًّا اسم « أنتيجن » بسبب ما يشبه الانفجار .

فإذا كان ذلك في أنسجة الرئتين ، أصيب المرء بنوبة ربو . وإذا كان في موضع ما في الجلد ، ظهرت أعراض بعض أنواع الأرتيكاريا . وإذا كان في الغشاء المبطن للأمعاء حدث قيء أو مغص ، أو كان في الغشاء المخاطي للأنف ، والعينين ، ظهرت أعراض « حمى القش » ... وهكذا .

ومن هنا نتبين لماذا تعجل بنوبات الحساسية أشياء يأكلها المرء أو يلمسها أو يتنفسها مع الهواء الداخل إلى رئتيه . فمن الأطعمة التي تعد من مثبرات الحساسية : البيض واللبن والسمك ، وغيره من الكائنات البحرية والشيكولاته ، والفراولة وما إليها . ومن العقاقير المثيرة للحساسية عند البعض : الأسبيرين ، والكينين ، والسلفا ، ومن المواد التي تثير الحساسية عن طريق التنفس لقاح الزهور والأتربة وغبار القطن وروائح القطط وما إليها .

وقد أوضحنا أن المفروض نظريًّا أن أول مساس لهذه المواد بأنسجة الجسم لا يحدث أعراضاً مرضية . ولكن دلت المشاهدات على أن بعض الأطفال الرضع يصابون بأعراض الحساسية حالما يعطون ملعقة من عصير برتقال أو قطعة من بيضة ، مما لم يجد الباحثون له تفسيراً ، إلى أن اكتشف أن الأجنة يمكن أن تتأثر أجسامها بأطعمة تسرف الأم في تناولها ، كأن تتعاطى يومياً أربع أو خمس بيضات - وخاصة إذا كانت نيئة أو نصف مسلوقة - أو تشرب لترين من اللبن ، أو تأكل نصف كيلو من البندق وما شابه ذلك .

وهذه عشر نصائح للأمهات تفيد مراعاتها في تجنب إصابة أولادهن بالحساسية :

١ - ينبغي أن تراعى الأم في أثناء الحمل تنويع الطعام الذي تتناوله ، وألا تسرف في تناول ألوان معينة مهما كانت صحية ومغذية ،

فإذا وجدت ميلاً شديداً لأنواع محددة ، فلتأكلها بعد أن توضع على النار مدة طويلة ( لا تقل عن ثلاثين دقيقة ) فى هذه الحالة يقل احتمال تسرب جزئياتها من خلال الحواجز الطبيعية للجسم إلى مجرى الدم ، كما أنها تغدو سهلة التحول بواسطة العصير الهضمى إلى مواد لا تثير الحساسية .

٢ - لا تبكرى فى إعطاء الطفل أطعمة خارجية قبل السن المحددة لكل لون من ألوان الطعام . واحرصى عند إعطائه طعاماً جديداً أن يكون مطهياً جيداً ، وقدميه له فى كميات صغيرة وفى فترات منتظمة ، ولا ترغميه على تناوله مهما بدا لك أنه صحى ومفيد .

٣ - عند بدء إعطاء الطفل أطعمة خارجية ، ابدئى بنوع واحد فى المرة الواحدة ، وباعدى بين كل نوع وآخر ، حتى إذا ظهرت أعراض الحساسية ، أمكن معرفة النوع المثير لحساسيته بسهولة .

٤ - حاولى أن يكون أثاث الغرفة التى ينام فيها الطفل بسيطاً ، وليس بها وسادات بداخلها ريش ، أو لعب محشوة بالقطن ، وجنبه استنشاق الأتربة فى أثناء تنظيف الغرف أو تنظيف السجاجيد .

٥ - يكون الطفل أكثر عرضة للإصابة بالحساسية بعد نوبات الإسهال الشديدة ، أو الاضطرابات المعدية ، وفى أثناء دور النقاهة . لذلك احرصى على إعطائه خلال هذه الفترات طعاماً تام النضج ( وضع على النار مدة كافية ) ، وتجنبي إعطائه ألواناً جديدة من الطعام خلال هذه الفترات . واحترسى من إعطائه كميات كبيرة فى أثنائها من عصير الفاكهة الطازج أو البيض أو الحلوى التى تحتوى على نسبة كبيرة من البيض .

٦ - بعض المواد والسوائل القاتلة للحشرات تحتوى على مادة تعرف باسم « بيرثريام » اتضح أنها من المثيرات القوية للحساسية ، لذلك ينبغى تجنب استعمالها .

٧ - لا تستعملى قاتلات الميكروبات لعلاج الطفل بدون استشارة الطبيب ، فقد اتضح أن هذه العقاقير عندما تعطى عن طريق الفم - إذا تيسر ذلك - يكون احتمال إثارتها للحساسية أقل مما لو أعطيت حقناً .

٨ - راقبى الأعراض الأولى للحساسية عند الطفل ، وبادري بعلاجها . إن أعراض الحساسية تتشابه كثيراً مع أعراض بعض الأمراض الأخرى والأم الحكيمة ينبغي ألا تشكك بمجرد إصابة ابنها باحمرار فى فخذه ، أو بقع حمراء فى جلده ، أو نوبة عطاس مفاجئة ، أو كحة أو إسهال أو مغص ، أو اضطراب معدى ، فى أنه مصاب بالحساسية ، ولكن إذا تكررت بعض هذه الأعراض أو تكررت جميعها ، وخاصة إذا لم تكن مصحوبة بارتفاع فى درجة الحرارة ، فينبغى أن تستشيرى الطبيب .

٩ - لا داعى للقلق إذا اتضح أن هذه الأعراض نتيجة «حساسية» بالفعل ، فى حالات كثيرة تزول هذه الأعراض من تلقاء نفسها مع تقدم الطفل فى السن . هذا إلى أن تفادى المثيرات - إذا عرفت - يحول دون ظهور التوبات . وعند الطبيب الآن وسائل تمكنه من معرفة هذه المثيرات ، وعلاج الحساسية فى مراحل الطفولة بحيث لا تتطور ولا تترنن .

١٠ - على الرغم من أن الحساسية اضطراب عضوى فإن الاضطرابات النفسية ، والعاطفية ، من العوامل المهيئة - بل المعجلة - لها . ولذلك كان من المهم لوقاية الطفل من التوبات مراعاة الجوانب النفسية ، وتهيئة الجو الملائم لنمو الطفل نمواً عاطفياً سليماً .

### منافذ العدوى

معظم الإصابات التى يتعرض لها المرء تدخل ميكروباتها الجسم عن طريق الأنف والفم ، فالبرد العادى ، والأنفلونزا ، والتهاب اللوزتين

والالتهاب الرئوي ، والحمى القرمزية ، والدفتيريا ، وشلل الأطفال ، إلى آخر قائمة الأمراض الطويلة ، تجد طريقها إلى الجسم من هذين المنفذين .  
ولسنا في حاجة إلى بيان تكرار أهمية غسل اليدين ، وخاصة عند الأطفال وتعويدهم تجنب وضع الأصابع في الفم ، واستعمال أكواب خاصة للشرب وعدم التعرض للمصابين بهذه الأمراض ، وما إلى ذلك من قواعد صحية تعد من الدعائم الأولى لمقاومة المرض وتفاديه .

## الأنف

والأنف هو المنفذ الطبيعي لدخول الهواء إلى الرئتين ، ولكن البعض - وخاصة الأطفال - يتنفسون مرغمين من أفواههم ، بسبب التهاب في الجيوب الأنفية ، أو الزوائد الأنفية ، أو وجود لحمية في الأنف ، أو الإصابة المتكررة بنوبات البرد نتيجة «الحساسية» أو لعب خلقي في الحاجز الأنفي .  
والجيوب الأنفية فجوات في عظام الوجه تتصل بفتحتي الأنف من طريق فتحات صغيرة . وهي تبطن بغشاء يعتبر امتداداً للغشاء المخاطي للأنف ، ويحدث أحياناً حينما تستمر نوبة برد حادة بضعة أيام دون تحسن ملموس ، أن يمتد الالتهاب إلى الأغشية المبطنة للجيوب ، وخاصة الجيوب السفلية التي لا يسهل تصفية الإفرازات منها .

ومن العوامل المهيئة لالتهاب الجيوب الأنفية تنظيف الأنف بعنف والحساسية والسباحة عندما يكون الأنف تحت الماء ، وكذلك رطوبة الجو الزائدة ، والاستعمال المخاطي « للبخاخات » وقطرات الأنف ومطهراتها في أثناء نوبات البرد الحادة .

والتهاب الجيوب الأنفية يزول في كثير من الحالات بتحسن في الحالة

الصحية العامة ، وما يتبعها من زيادة قوة مقاومة الجسم ، ونشاط القوى الطبيعية للإصلاح ، أو بالاستعانة ببعض الوسائل البسيطة مثل التدفئة أو استنشاق البخار ، أو الراحة . على أن النوبة قد تشتد في بعض الحالات بحيث يتجمع الصديد داخل الجيب . ويصحب الحالة ألم وصداع ، وأحياناً ارتفاع في درجة الحرارة ، وآلام في جميع أجزاء الجسم وكذلك الإصابة بكحة مزمنة ، وسرعة الإحساس بالتعب . وأحياناً تنقل العدوى عن طريق الدم من الجيوب الأنفية إلى أجزاء أخرى في الجسم مثل المفاصل أو الكليتين أو القلب أو المخ .

ومن هنا تتبين أهمية التأكد من سلامة الجيوب الأنفية ، والمبادرة بعلاجها في حالة الاشتباه فيها ، تفادياً لكثير من الأمراض والاضطرابات التي لا تفيد العقاقير في شفاؤها طالما ظل السبب بدون علاج .

والحاجز الأنفي حاجز يفصل بين فتحتي الأنف ، وهو من الناحية النظرية ينبغي أن يكون مستقيماً ، ولكنه يندر أن يكون كذلك . ومع أن معظم تشوهات الحاجز الأنفي لا أثر لها إطلاقاً - أو أن أثرها ضئيل - فإنها قد تكون في وضع يهيئ لسرعة الإصابة بالبرد ، وتكرار التهاب الجيوب الأنفية . وفي هذه الحالة يمكن تعديل الحاجز بجراحة بسيطة .

### متى تستأصل اللوزتان ؟

يعتقد كثيرون أن اللوزتين لهما وظيفة وقائية من نوع ما ، ولكنه لم يقدّم الدليل على ذلك . واللوزتان تكونان عادة كبيرتي الحجم في مرحلة الطفولة ، ثم يأخذ حجمهما في النقصان مع التقدم في السن ، وثمة ثلاث حالات يستحسن استئصال اللوزتين فيها :

١ - تكرار الإصابة بالالتهابات الحادة في اللوزتين .

٢ - تضخم اللوزتين إلى الحد الذى تسببان فيه انسداد الأنف وقناة يوستاكي .

٣ - إذا كانت اللوزتان متقيحتين وتعتبران بؤرة عدوى فى الجسم . واستئصال اللوزتين ليس جراحة خطيرة إذا اتخذت الاحتياطات اللازمة عند إجرائها ، على أنه ينبغى ألا يتوقع الآباء والأمهات المعجزات بعد استئصالهما ، فهما تستأصلان فى أحيان كثيرة بغير مسوغ كاف ولكن استئصالهما يكون احتياطاً لا مفر منه .

### قوة السمع

بعض أنواع الصمم يمهّد له قبل ولادة الطفل ، وبعضها يظهر فى مراحل العمر الأولى ، والبعض الآخر يظهر مع التقدم فى العمر . على أن معظم أنواع الصمم وثقل السمع يرجع إلى التهابات فى الأذن الوسطى ، أو عائق يحول دون التنفس الطبيعى من الأنف ، أو بؤرة فى الجيوب الأنفية أو اللوزتين ، أو الأسنان ، أو المرارة ، أو فى أى عضو آخر من أعضاء الجسم ، أو إلى السموم التى تفرزها فيروسات الحمى القرمزية أو الدفتريا أو الزهري ، أو إلى تراكم الصمّاخ فى قناة الأذن الخارجية ، أو إلى بعض الأمراض الناشئة من سوء التغذية أو اضطرابات الغدد .

أما التهابات الأذن الوسطى ، فإنها تنشأ عن عدوى تصل من الحلق عن طريق « قناة يوستاكي » . وعند الأطفال تكون هذه القناة أكثر استقامة وسعة منها عند البالغين ، ولذلك تنتقل العدوى بسهولة إلى الأطفال . والتهاب الأذن الوسطى مهما كان حاداً - ولو كانت طبلة الأذن مفتوحة - لا يسبب ضعفاً فى السمع مالم تتكرر نوباته .

ومضاعفات الدمامل التي تظهر بداخل الأذن يمكن إلى حد كبير تفاديها إذا هبث للحالة العناية اللازمة . والذي يحدث أحياناً أن يهتم الوالدان بأذن الطفل إذا كانت إفرازاتها كثيرة ، فإذا جفت هذه الإفرازات ، تصورا أن الحالة قد انتهت وأهملا الاهتمام بها ، فتتفاقم الحالة وتظهر آثارها بعد حين في صورة قد يعز معها العلاج ، والسمع إذا فقد استحال في أغلب الحالات استعادته .

وتفادى عدوى الأذن يتوقف إلى حد كبير على تفادى عدوى الأنف والحلق ، وسرعة علاجها إذا أصابها أو أصابت الجسم عدوى . ويتوقف كذلك على استئصال اللوزتين المريضتين والزوائد الأنفية ، وتفادى تنظيف الأنف بعنف . فذلك يؤدي إلى مناعب في الأذن قد تسبب ضعف السمع . أما الصمم الذي قد ينشأ من الحدييات أو الإصابة بالزهرى فيمكن تفاديه بالعناية الطبية اللازمة .

أما صمماخ الأذن إذا تراكم وتجمد - كما يحدث أحياناً - بحيث يغطي طبلة الأذن ويؤثر على السمع ، فيمكن إزالته بغسيل الأذن - بلطف - بماء دافئ . فإذا لم يفد هذا فينبغى استشارة الطبيب . ويجب مراعاة عدم استعمال أدوات صلبة لتنظيف الأذن ، فهي تؤذيها وتسبب في نقل العدوى إليها .

والسباحة والغوص في الماء لا ضرر منهما على السمع إذا كانت طبلة الأذن سليمة ، واتخذت الاحتياطات اللازمة ، بحيث لا يقوم المرء بالسباحة مثلاً وهو مصاب بنوبة برد أو عدوى في أذنه أو بعد إجراء جراحة في أذنه ، بدون الحرص على منع الماء من الوصول إلى أذنه الوسطى .

### تسوس الأسنان

وثمة علاقة وطيدة بين سلامة الأسنان والصحة عامة . والتسوس من

العوامل الأولى الشائعة التي تسبب فساد الأسنان . وقد أجريت دراسات واسعة النطاق لمعرفة أسبابه ، دلت على أنه لا يرجع إلى سبب واحد ، وإنما إلى عدة أسباب متشابكة منها : الغذاء ، والوراثة ، وإفرازات الغدد الداخلية ، والعوامل الآلية ، والعناية بنظافة الفم .

وبما لاشك فيه أن أسس سلامة الأسنان ينبغي أن تهيأ منذ السنوات الأولى من العمر ، بل ينبغي أن تهيأ في أثناء فترة الحمل ، فغذاء الحامل يلعب دوراً في سلامة أسنان الطفل بعد ولادته ، وقد دلت البحوث الأخيرة على أنه لا يوجد عنصر غذائي واحد يمكن أن يعزى إلى نقصه سرعة تسوس الأسنان ، فقد كان يظن أن الكالسيوم وفيتامين « د » الذي ينظم الإفادة من المعادن في الجسم ، هما العاملان الأكثر أهمية في هذه الناحية ، ولكن اتضح أخيراً أن عنصر الفوسفور لا يقل أهمية عن الكالسيوم ، إن لم يزد عنه لضمان سلامة الأسنان .

واللبن والسمنك ، وبعض أنواع الخضار ، غنية بالكالسيوم والفوسفور في وقت واحد ، أما فيتامين « د » فإنه يكاد ينعدم في الأغذية الطبيعية خلال فصل الشتاء ، ولكنه يسهل الحصول عليه من زيت كبد الحوت والفيتامينات الصناعية . ولذلك من المستحسن للمحافظة على أسنان الأطفال الحرص على تنويع الأطعمة التي تقدم لهم ، وأن يراعى أنهم يتناولون قدرًا كافيًا من اللبن وعصير البرتقال والفاكهة الطازجة ، ولا بأس من مساعدتهم بفيتامين « د » أو بزيت السمك ، هذا فضلاً عن اهتمام الأم بغذائها في أثناء الحمل والرضاعة .

ولما كان التسوس نتيجة مفعول الأحماض ، التي ينتجها تحلل الأطعمة — بواسطة البكتيريا — على ميناء الأسنان ، ثم على الطبقة الرخوة الداخلية ، ولأن مقدار التحلل وتكوين الحامض يكونان بنسبة أكبر

كلما كثرت فضلات الطعام المتبقية في الفم ، فإن نظافة الأسنان تعد من العوامل المهمة لسلامتها .

ويقول الأخصائيون إن هناك عوامل أخرى تلعب دوراً في سلامة الأسنان ، بدليل ما يشاهدونه من أسنان سليمة لا تصاب بالتسوس إطلاقاً عند أناس يشكون من سوء التغذية ، ولا يبدو أن أي اهتمام بنظافة أفواههم وأسنانهم . في حين توجد حالات أخرى يكثر فيها التسوس عند أشخاص لا يشك في عنايتهم بالتغذية ، ونظافة أفواههم وأسنانهم . والمرجح أن أهم العوامل الأخرى ، هي الوراثة وغدد الإفرازات الداخلية .

وتصل أحياناً أنواع من البكتريا الضارة إلى جذور الأسنان ، مكونة في أول الأمر التهاباً بسيطاً في المنطقة العظمية التي « يبيت » فيها الضرس . وهلم يتكون خراج يجب منفضاً إلى السطح العلوي ، فإن هذه العدوى تظل دفينة غير ملاحظة ، فتسرب السموم ، وأحياناً البكتريا نفسها ، إلى الدم فينقلها إلى جميع أجزاء الجسم مسببة آلاماً مختلفة والتهابات في المفاصل والكليتين وصمامات القلب . إذا كان الالتهاب في جذور ضرس في الفك العلوي ، فإنه قد يسبب أحياناً نوعاً من التهاب الجيوب الأنفية يعد من أشد الأنواع إيلاًماً . والعلاج الوحيد لمثل هذه الحالات بعد اكتشافها خلع الضرس الذي يخفى البؤرة المتقيحة .

أما اللثة فإنها قد تصاب بالتهاب حاد ، فتورم ويصبح لونها داكناً وتترف دماً لأقل ضغط ، وقد يكون هذا الالتهاب نتيجة نقص في التغذية ، أو إثارة آلية ، أو عدوى من بكتريا . ويبدو أن فيتامين « ج » أكثر أنواع الفيتامينات اتصالاً بسلامة اللثة ، وقد لوحظ أن الاهتمام بتناول كوب من عصير البرتقال ، أو ما يعادل عصير ليمونة واحدة يومياً ، يشفي بعض هذه الحالات من الالتهاب . أما الإثارة الآلية فقد

تكون نتيجة استعمال خايط لفرشة الأسنان ، أو تراكم الرواسب الجيرية على الأسنان عند موضع اتصالها باللثة .

ولاشك في أن تدليك اللثة ، وتدريب الأسنان بمضغ الأجسام الصلبة يساعدان على أن تكون الدورة الدموية منتظمة والقم سليماً . ولذلك فإنه ينبغي عدم الإكثار من استعمال أحد جانبي الفم وترك الجانب الآخر بغير استعمال الحاجة ضرر فيه إلى إصلاح أو حشو أو لأي سبب آخر .

وإذا كان التهاب اللثة مصحوباً بصديد ، عرفت الحالة طبيباً باسم « بيوريا » وليس ثمة غسيل للقم أو معجون أو مسحوق للأسنان يمكن أن يشفيها . ولذلك يلزم المبادرة بعلاجها عند أخذ صائى .

وأحياناً تنبعث من الفم رائحة كريهة ، وهذه قد تكون نتيجة تسوس في الأسنان ، أو نتيجة تحلل فضلات الطعام بين الأسنان أو من احتقان بالأنف أو الجيوب الأنفية أو من تقيحات باللوزتين ، أو من مواد طيارة تنبعث من الدم في أثناء مروره بالرئتين ، ولتفادى هذه الرائحة ، ينبغي معرفة سببها والعمل على إزالته ، وفي حالة انبعاسها من الدم مع الهواء الخارج من الرئتين فيجد جداً الإقلال من تناول المواد الدهنية .

### حافظ على بصرك

لا تستطيع العين البشرية أن تقاوم طويلاً إذا أسيء استعمالها ، ولكنك إذا كنت تتوقع منها خدمة ممتازة عاماً بعد آخر ، وسنة بعد أخرى ، فينبغي أن توليها الكثير من العناية . فإذا كنت تستخدمها أغلب الأوقات في الرؤية القريبة ، يجب أن تريحها من حين لآخر بالنظر إلى شيء بعيد .

والعين تكون عرضة لسرعة الإجهاد والتعب في أثناء المرض ، وفي دور النقاهة ، ولذلك ينبغي أن تريحها خلال هذه الفترات . وهي إلى ذلك تحتاج إلى وقاية عند إصابة الجسم بأمراض معدية وخاصة الحصبة .

وعادة القراءة في الفراش باستمرار تسبب إجهاد العينين ، لأن الكتاب ، أو المجلة أو الجريدة ، لا تكون في الوضع المناسب للمريح للعين ، كما أن الإضاءة لا يكون وضعها مناسباً ، ويغلب ألا تكون كافية وكذلك القراءة على ضوء مهتز أو في قطار متحرك ، فالضوء الوفير الثابت الموضوع في مكان مناسب أمر جوهري لراحة العينين وعدم إجهادهما عند الاستعمال .

وحيث تظهر أعراض إجهاد العينين أو اضطراب الرؤية ينبغي استشارة أخصائي . على أنه من المهم أن تدرك أن حالة العينين ترتبط ارتباطاً وثيقاً بحالة الصحة العامة ، ولذلك فإن اضطراب البصر قد يكون وليد مرض معين بالجسم ، وقد يتفاقم ويزيد بسبب ضعف الصحة ، كما أن إجهاد العينين قد يسبب أعراضاً مرضية في أجزاء بعيدة من الجسم لم تكن تخطر على بال .

وثمة حقيقتان ينبغي أن يفطن إليهما القارئ :

أولاً : لقد تقدم الطب تقدماً كبيراً في التغلب على عيوب البصر وأمراض العين حتى إن كثيراً من الحالات التي كان ينظر إليها على أنها حالات ميثوس منها منذ عشرين عاماً أصبحت تعالج الآن بنجاح كبير ، لذلك لا داعي للقلق والخوف عند اضطراب البصر لسبب أو لآخر .

ثانياً : استشارة الطبيب في الوقت المناسب عن متاعب عيني طفلك يعد كسباً لنصف المعركة .

فمن نواحي تقدم الطب في هذا المجال استعمال قاتلات الميكروب

— وخاصة البنسلين — فى علاج الأمراض السرية لدى الأمهات بنجاح قبل أن تؤدى هذه الأمراض عيى الجنين قبل ولادته ، واستعمال عقاقير السلفا فى علاج الأرماد المختلفة ، والتقدم الجراحى فى علاج الكتاراكت وغيرها من العيوب البصرية ، وكذلك معرفة العلاقة بين الصحة عامة وبين قوة البصر .

هذا هو الجانب المضىء من الصورة . ويمكن أن يكون أكثر إشرافاً إذا قام الآباء والأمهات بواجبهم فى العناية بعيون أبنائهم وبعيونهم هم أنفسهم .

إن الكثيرين يعلمون أن البصر لا يكون كامل النمو عند الولادة ولكن قليلين يعلمون أنه يستمر فى التقدم والنمو حتى سن السابعة أو الثامنة . وهذا يعنى أنه إذا كان طفلك — وهو فى الرابعة من عمره مثلاً — يشكو من عيب يضعف قدرته على الرؤية ، فإن النمو العادى لنظره قد يضطرب اضطراباً شديداً ما لم يعن بعلاج هذا العيب .

ولكن ما هى الأعراض التى تشير إلى وجود عيب بالبصر يستلزم استشارة الطبيب ؟

إن عيى الطفل الصغير قد تعمل فى اتجاهين مضادين — كما لو كان مخموراً أو كأنه « أحول » بعض الشيء — وهذا عادى جداً حتى الشهر السادس أو الثامن . ولكن بعد هذه السن ينبغى أن تعمل العينان معاً عندما ينظر إلى شىء متحرك ، فإذا تبينت أن إحدى عينييه أو عينييه معاً بعد هذه السن تتحركان فى غير انسجام وجب عرضه على أخصائى .

وليس صحيحاً — كما يظن البعض — أن « الحول » يشق من تلقاء نفسه مع تقدم السن . إنه يمكن أحياناً تصحيحه باستعمال النظارات وعمل تمارينات يصفها الطبيب . ولكن إذا لم يؤد ذلك إلى تحسن مطرد خلال سنة ،

وجب إجراء جراحة ، ولا داعى للخوف من هذه الجراحة ، فهي لا يمكن أن تؤذى العين .

وإذا لاحظت أن ابنك لا يستطيع أن يميز الأشياء البعيدة أو أنه يشكو كثيراً من آلام في الرأس أو يشكو من أن عينيه تؤلمانه ، أو يحس فيهما بحرقان ، أو لا يرى جيداً فينبغى أن تعرضه على أخصائى لفحصه . ولعل من المستحسن دائماً أن يفحص أحد الأخصائيين عيني الطفل عند أول التحاقه بالدرسة ، وعلى الرغم من نجاحه في الكشف الطبى ورؤيته العلامات جيداً عند اختبار قوة بصره ، فهذه العلامات لا تروى قصة جميع العيوب التى يشكو منها طفلك .

وليس صحيحاً ما يقال من أن استعمال الطفل للنظارات وهو صغير يزيد حاجته إليها واعتماده عليها . بل العكس هو الصحيح ، فإن استعمال النظارات دائماً فى مرحلة الطفولة قد يعنى استغناء عنها كلية بعد سنوات . فالنظارة المناسبة تسهل له الرؤية وبذلك تهين الطريق لنمو بصره نمواً عادياً بحيث لا يعوقه عائق . وسوف يخبرك الطبيب الذى يقوم بعمل النظارة عن المدة التى يلزم استعمال النظارة خلالها .

ولا ريب أن التغذية الجيدة الموزعة تساعد كثيراً على الاحتفاظ بسلامة البصر وتفادى أنواع العدوى المختلفة التى تصيب العينين . فالإكثار من الحلوى مثلاً قد يجعل طفلك أكثر عرضة للإصابة بعدوى دماغ العين . والأنيميا تسبب سهولة الإصابة بدمامل العين كما تسبب سرعة إجهادها .

ومن العوامل المهمة التى تساعد على سلامة عيني الطفل تعويده الجلوس إلى مكتبه جلسة صحيحة فى أثناء الكتابة أو القراءة أو الرسم ومنعه من القيام بها وهو مستلق على بطنه ، أو على الفراش أو فى ضوء غير كاف ؛

وتعوده عدم حك عينيه بيده ، وأن يحتفظ بيديه وأظافره دائماً نظيفة وأن يستعمل « فوطة » للوجه خاصة به ، وما إلى ذلك من الاحتياطات الصحية .

### الوقاية بالتطعيم

الرياضة ، والهواء النقي ، والطعام الجيد المتنوع والراحة تزيد مقاومة الجسم للمرض ، وهي ضرورية للمحافظة على الصحة ، ولكنها لا تقي الجسم الأمراض المعدية التي تنتقل بسهولة وسرعة من شخص لآخر . فالبطل الرياضي في عنفوان صحته لا تقل فرص انتقال عدوى الجدري أو الحمى القرمزية أو الحصبة وغيرها من الأمراض المعدية إليه عن صديق له يقضي معظم أوقاته جالساً إلى مكتبه إذا لم يتخذ الإجراءات اللازمة . إن مقاومة الجسم للأمراض المعدية تتوقف على حياة الجسم لمواد وقائية معينة . والجسم قد ينتج هذه المواد بنفسه ، وقد يحصل عليها من شخص آخر ، أو حيوان سبق أن أنتجها .

وجسم الإنسان أو الحيوان ينتج هذه المواد حينما يحفز على إنتاجها بسبب وجود ميكروبات تسبب أمراضاً أو وجود إفرازات سامة لهذه الميكروبات .

ومن الناحية العملية قد يحدث ذلك نتيجة الإصابة بالمرض أو نتيجة إدخال بعض الميكروبات الميته ، أو ميكروبات أضعفت للدرجة كبيرة أو كميات صغيرة جداً من إفرازاتها السامة في الجسم . وتعرف الطريقة الأخيرة « بالتطعيم » .

ولا يمكننا أن نتصور كيف كان الجدري مثلاً مرعباً وفضيعاً قبل أن يعرف التطعيم ، ولقد كان من الأمراض التي لا مفر من الإصابة بها ،

مثل الحصبة اليوم . كان الجدري مرضاً من أمراض الطفولة ، مثل السعال الديكي والحصبة . وقدر عدد الذين ماتوا ضحية هذا المرض في أوروبا وحدها ، خلال القرن الثامن عشر بنحو ٦٠ مليون نسمة .

والجدري مرض معد ينتشر حيث يجد الوسيلة للانتشار بغض النظر عن الجوّ أو التربة أو السن ، وهو لا يميز بين فقير وغني ، نظيف أو قذر والطريقة الوحيدة للتحكم فيه ووقفه ، هي رفع درجة مقاومة الجسم له عن طريق التطعيم .

ومن هنا كانت أهمية « التطعيم » الذي لم يعد أحد يشك في جدواه — بل في ضرورته — لا ضد الجدري وحده بل ضد الدفتريا والتيفود والسعال الديكي وشلل الأطفال وغير ذلك من الأمراض .

ولا يزال أمام العلماء مجال واسع لإعداد لقاحات ضد كثير من الأمراض المعدية ، تزيد مقاومة الجسم لميكروباتها وفيروساتها بحيث يستطيع الجسم أن يتغلب عليها ويفتك بها إذا هاجمته خلال الفترة التي تكسبه فيها هذه اللقاحات حصانة ضدها .

## الفصل الرابع

### « حياتك الجنسية »

عند بدء سن البلوغ تقتحم حياة الشاب قوة جديدة جبارة طاغية تزيد مشاكله الصحية والاجتماعية تعقيداً ، إذ تستيقظ القوى الجنسية الكامنة من سباتها ، وتبلغ أوج اندفاعها نحو الجنس الآخر . ويزيد من قوة هذا الاندفاع ما تفرزه الغدد التناسلية من هورمونات مما يخلق للناشئ الصغير مشكلة عويصة ، تتطلب مجهوداً جباراً لضبط النفس من خطر التطلع إلى الاختبارات الجنسية .

على أن الدافع للفتيان في سن ١٤ و ١٥ إلى الانزلاق في مهاوى اختبارات جنسية قد يكون حب الاستطلاع أكثر مما تبعثه الغريزة من قوة اندفاع .

ويتسم الشباب عادة بالنزق والطيش والتهور والتقلب السريع ، والتدهور من أوج الأمل وقمة الرجاء ، إلى مهاوى اليأس القاتل . ويرجع معظم حوادث انتحار الشباب اليافع لأسباب تبدو لنا واهية تافهة . ولكن معقد الرجاء في الشباب هو ما يكمن في أعماق نفوسهم من مثالية رفيعة .

وهكذا تتصارع في الشباب قوتان هائلتان ، القوى الجنسية الطافية على السطح ، والمبادئ المثالية والدينية الراسبة في أعماق النفس البشرية منذ أقدم العصور .

ونحن لا نريد للشباب صراعاً عنيفاً ، ولا حرباً داخلية تولد الخوف

والقلق والعقد النفسية ، ولكننا نريد فهماً عميقاً لمشاكل الجنس لا تتعارض والمثالية المرموقة .

نريد للشباب أن يبتعد عن عواصف الجنس ، ويبتعد كذلك عن الخيال ليعيش في الواقع الهادئ المعتدل .

فالاعتدال يجب أن يكون دستور حياتنا ، حتى في العواطف البريئة فإن تعلق الأب بابنته والأم بابنها لو زاد عن حد الاعتدال يصبح من العسير على الأبناء والبنات الفكاك من أسر التعلق بوالديهم والاتجاه بعواطفهم نحو الوضع الصحيح لتكوين أسر جديدة سعيدة .

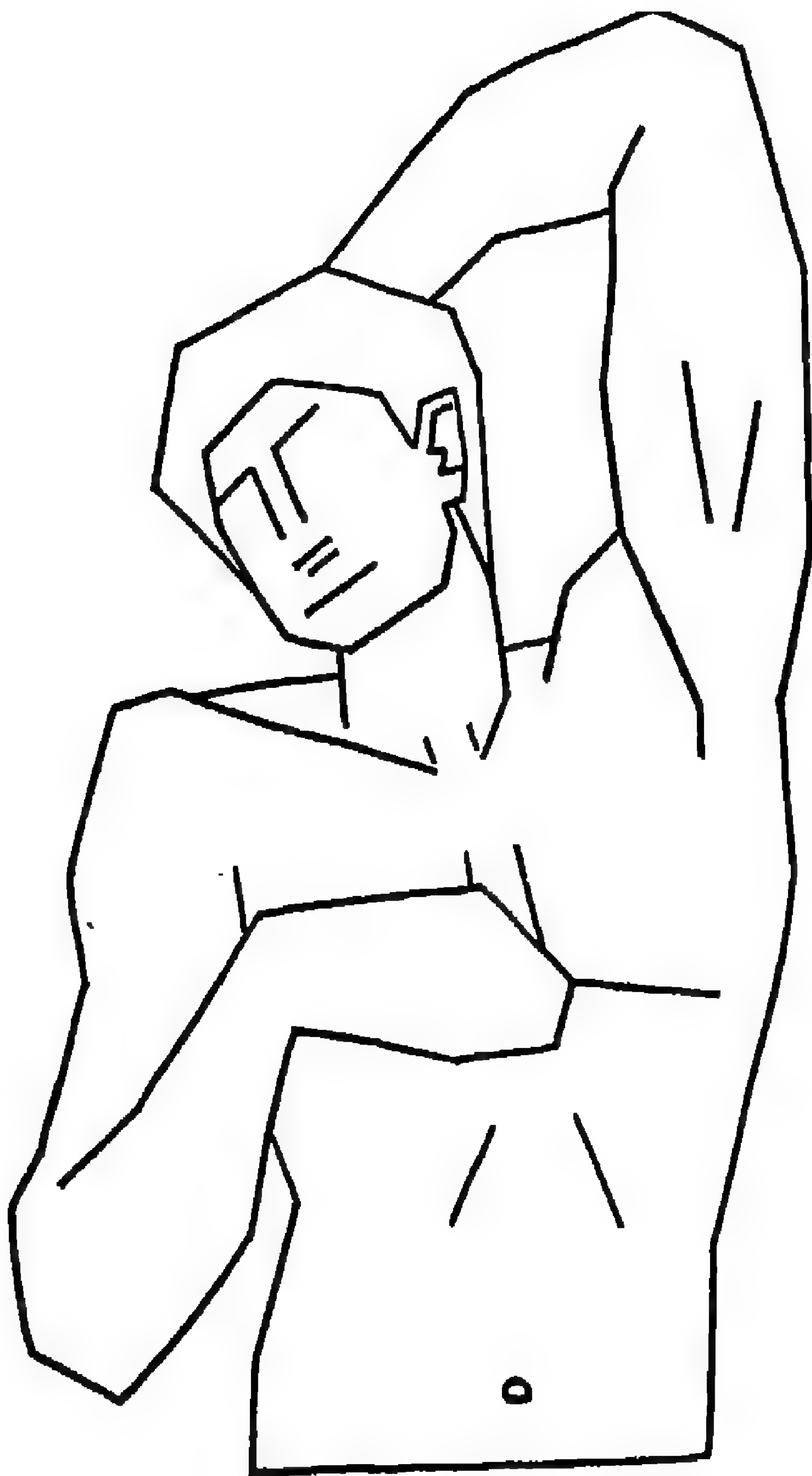
والزواج هو وحده الذى ينظم العلاقات الجنسية لأسباب لها أهميتها القصوى وحيويتها الكبرى ، وقد اكتسبها الجنس البشرى وتميز بها عبر القرون .

والزواج في بدء البلوغ الجنسي أمر عسير المنال ، إذ أن أمام البالغ الصغير سنوات طويلة من الدراسة والتحصيل ليصبح قادراً على تحمل الأعباء الاقتصادية والاجتماعية التي يلقيها عليه الزواج .

فهناك فترة طويلة تتراوح بين ٨ سنوات و ١٥ سنة بين سن البلوغ التي تلح فيها الغريزة الجنسية على الشاب إلحاحاً عنيفاً ، والسن التي يمكن أن ينهض فيها بأعباء الزواج .

وهذا هو الوضع الذى يخلق المشاكل الجنسية بمختلف درجات العنف ، ويتوقف مبلغ خطورتها على الفرد نفسه ودرجة تمرسه ، ومقدار نضج شخصيته .

ولا بد من الاعتراف بأن هذا الوضع صعب وشاذ ، ولا بد أيضاً من مجابهته وتكييف حياتنا وتقبله كأمر واقع ، فهذه هي ضريبة المدنية . في البلاد المتأخرة والقبائل البدائية ، يتشر الزواج المبكر فضلاً عن



زواج الأطفال ، ولذلك لا توجد هذه الفترة الحرجة في حياتهم .  
ولكن علينا ألا نبتئس من هذه الفترة القلقة ، فقد عوضتنا المدنية  
الجزء مضاعفاً ، إذ ارتقت العواطف وتهذبت النفوس ، وأصبح الزواج  
أمراً سامياً روحياً مقدساً وليس مجرد إشباع رغبة مادية كالإطعام والشراب  
كما هو الحال في هذه القبائل المتأخرة . ونعتقد أن التسامى بالغريزة  
الجنسية ، وحصر الفكر في بناء المستقبل المرموق ، والتمسك بأهداب الدين  
يساعد الشاب على اجتياز هذه الفترة الحرجة بسلام ، وهو أساس السعادة  
في الحياة الزوجية المقبلة .

والواقع أن المعلومات الوثيقة عن فسيولوجية الجنس على جانب كبير  
من الأهمية ، فإننا قد نتسامح في الجهل بوظائف القلب أو التنفس  
أو الهضم ، فلن يؤثر ذلك في دقات القلب أو خلجات الرئة ، أو تقلصات  
المعدة والأمعاء . أما اعتناق فكرة خاطئة أو ترويج معلومات مضللة في  
أمور الجنس ، فذلك يسبب أمراضاً نفسية عنيفة ، تقود إلى حلقة مفرغة  
من الهموم والمتاعب .

### الأعضاء التناسلية

تحقق الأعضاء التناسلية هدف الطبيعة الأعظم في حفظ النوع ،  
وتم ذلك في الحيوانات بطريقة آلية بحتة ، أما الإنسان المتحضر فقد  
أحاط الحياة الجنسية بهالة من العواطف الرقيقة ، وبنى عليها الحب  
والأسرة والأطفال ، وربط بها خلاصة ما في الدنيا من جمال وبهجة ،  
وتمثل فيها أسمى ما في الحياة من معان .

وتفرز الخصية الحيوانات المنوية التي تختزن في الحويصلة وتصل إلى  
الخارج عن طريق قناة مجرى البول التي تتفرق عضو الذكر ، ويحيط

بها نسيج إسفنجي مليء بالأوعية الدموية .

ويفرز المبيض في المرأة البويضات التي تنضج منها بويضة واحدة كل شهر ، ثم تنفجر وتصل إلى سطح المبيض ، ويحدث هذا عادة في منتصف الدورة الشهرية للأنثى ، وتصل البويضة عن طريق قناة خاصة إلى الرحم .

والرحم عضو عضلي في منتصف الحوض ، والجزء الأسفل منه يعرف بعنق الرحم ويرز داخل المهبل .

وعندما يلتقي حيوان منوي ببويضة فهذا يشير ببدء حياة جديدة .

### الطمث

وبدء الطمث معناه أن الفتاة قد بلغت سن النضج الجنسي وأن الإخصاب عندها أصبح ممكناً ، وفي كل شهر يتضخم الغشاء المخاطي المبطن للرحم ، ويصبح معداً لاستقبال البويضة الملقحة ، فإن لم يحدث تلقيح فإن هذا الغشاء المتضخم يتساقط ويقذف خارجاً مختلطاً بكمية من الدم . وهذا ما يعرف بالحيض الشهري أو الطمث ، وتكرر هذه العملية كل شهر بتأثير هورمونات خاصة .

ويبدأ الطمث عادة في سن ١٢ - ١٤ ، غير أنه في بعض الأحوال النادرة قد يبكر فيبدأ في سن العاشرة أو يتأخر إلى سن ١٦ - ١٨ سنة . ويجب أن تعلم الفتاة شيئاً عن هذا الأمر حتى لا يزعجها أول طمث .

وبما أن الطمث أمر عادي ، فالطبيعي ألا يصاحبه أي ألم غير أننا نأخذ على بعض الأمهات تسمية الطمث « بالمرض الشهري » فتنشأ

الفتيات وقد جلق بأذهانهن هذا الوهم الخاطئ مما قد يسبب أوجع العواقب .  
وفي الأحوال النادرة التي يصاحب الطمث فيها ألم شديد يجب المبادرة باستشارة الطبيب لتلافي هذه الأعراض .

وغالباً يزول هذا الألم بممارسة بعض أنواع الرياضة الخفيفة ولو مجرد السير على الأقدام مسافات طويلة . ويحسن تجنب القفز والرياضة العنيفة في أثناء الطمث ، أما مجرد السير في اليوم الأول فمن شأنه أن ينشط الدورة الدموية ويمنع احتقان المبيض الذي هو سبب الألم .

ويجب تجنب الحمامات الباردة أو الساخنة ، ويجوز استعمال الماء الدافئ في درجة حرارة الجسم للنظافة .

وواجب كل أم أن تشرح لابنتها بلباقة المعلومات الوافية عن العادة الشهرية ، ابتداء من سن ١١ أو ١٢ لينطبع في ذهن الصغيرة حقيقة هذا الأمر العادي الطبيعي الذي لا يمكن أن يكون مرضاً يستوجب الاعتكاف في الفراش أسبوعاً من كل شهر .

## الاحتلام

الاحتلام دليل نضج الخصيتين ، ويجب أن ينظر إليه الشاب والداه على أنه أمر طبيعي الحدوث .

وقد يبدأ الاحتلام في سن مبكرة تروح بين التاسعة والعاشر ، وقد يتأخر إلى سن ١٦ ، أو ١٧ . وهذا لا يعنى شيئاً ذا بال . ولا علاقة له بالنمو أو ظهور اللحية أو الشارب .

وفي بعض الحالات يكون الاحتلام كل ليلة ، وفي أحوال أخرى يحدث مرة واحدة كل شهر ، وإن انتظام مواعيده أو اضطرابها ،

ليس له دلالة خاصة ، ويجب ألا يبذل أى جهد للتحكم فيها ، لأن هذا الجهد سيخفق حتماً ، وسيولد عند الناشئ الصغير شعوراً بالعجز والنقص يكون له أسوأ الأثر فى حياته .

ويعتقد الكثيرون خطأ أن فقدان السائل المنوى معناه فقدان مصدر ثمين للطاقة ، وتعطيل كبير للحيوية .

والواقع أن السائل المنوى مجرد إفراز يجب أن يخرج من الجسم ولا علاقة له مطلقاً بالحيوية ، ولا يمكن أن يكون مصدراً للطاقة ، ولا يستفيد الجسم من وجوده شيئاً .

ونعتقد أن مصدر هذا الزعم هو الخلط بين السائل المنوى وإفراز الخصية الداخلى الذى يصل إلى البصرة الدموية ويعرف بهورمون الجنس ، وهو الذى يؤثر فعلاً فى جميع خلايا الجسم ، وله علاقة كبرى بالنمو وعمليات التمثيل الغذائى .

ويجب أن يعلم اليافع من والديه أو من أصدقائه طبيعة الاحتلام ومصدره ، كما يجب أن يعرف بأنه لا يضر بأية وظيفة من وظائف الجسم . فجهله بذلك يسبب له اضطرابات نفسية منشؤها الإحساس بالإثم والشعور بالعجز عن التحكم فى وقف هذا الأمر الطبيعى .

وأكثر الأبناء يتخجلون من مصارحة ذويهم فى الشؤون الجنسية ، لذلك ينبغى أن يشجعهم الآباء على مناقشة هذه الموضوعات لتصبح معلوماتهم عنها وتبديد جهلهم بها .

### العادة السرية

العادة السرية من المشكلات الجنسية القليلة التى أثير حول نتائجها كثير من المعلومات الخاطئة المضللة .

ففي العصور الوسطى : كان الرأي السائد أن هذه العادة تسبب قائمة طويلة من الأمراض ، وأنها تضعف القوى الطبيعية والعقلية ، وتقتل الإرادة وتتلغف القوى الجنسية وتؤدي إلى الجنون .

وقد سجلت حالات انتحار كثيرة كانت نتيجة انتشار مثل هذه التعاليم ، وما ساعد على اتهام هذه العادة بأنها سبب أمراض عديدة أن هذه الأمراض لم يكن لها وقتئذ سبب معروف .

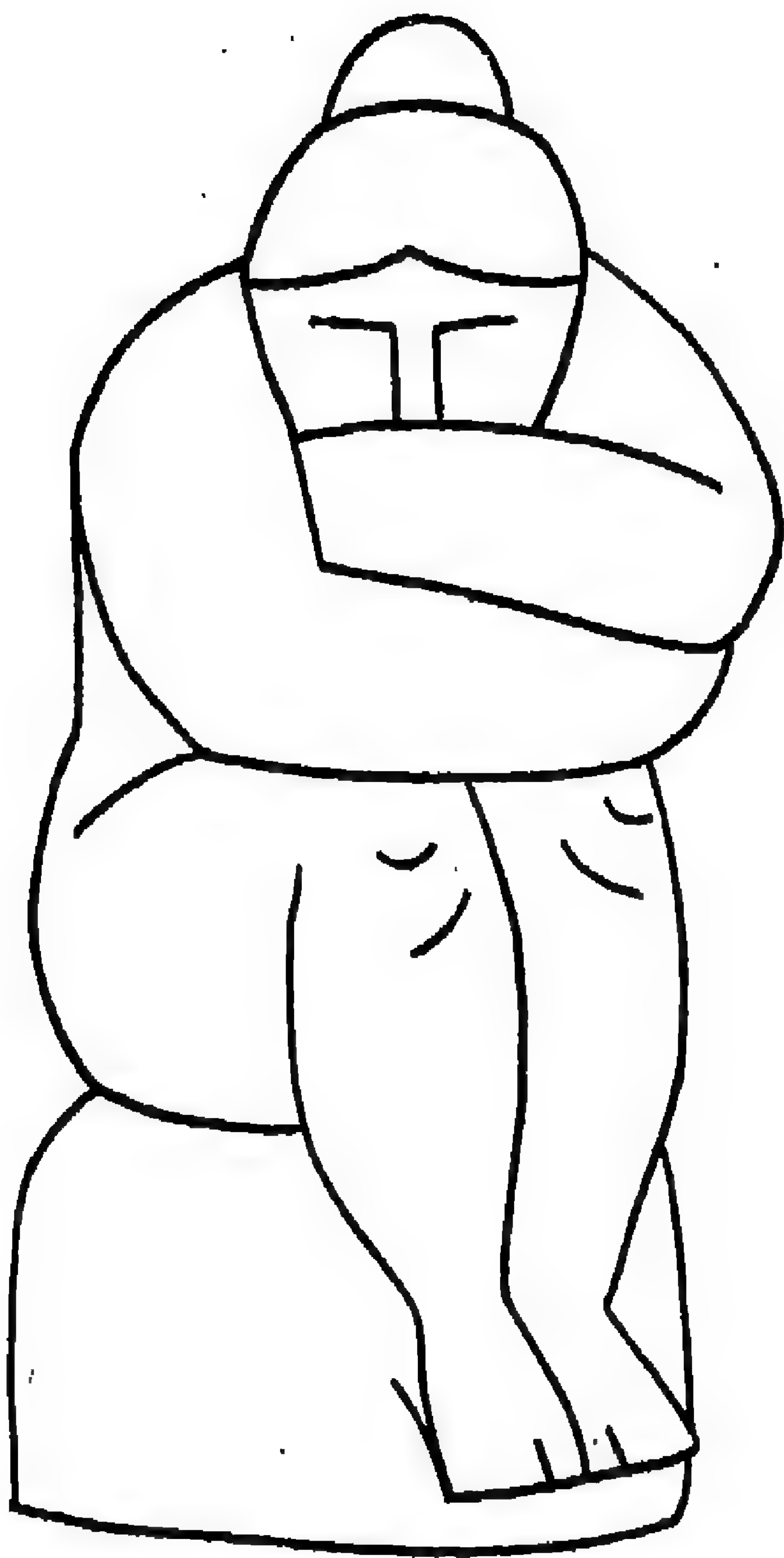
فإذا مرض شاب بالتشنج العصبي ، فما أسهل اتهام العادة السرية بأنها السبب ، وإذا أصيب آخر بفقدان الشهوة إلى الطعام فهي كذلك أس البلاء .

ولقد ثبت الآن بما لا يدع مجالاً للشك أنه لا ضرر على الصحة من ممارسة العادة السرية باعتدال ، كما اتضح من الإحصاءات الدقيقة أن ٩٢ ٪ من الشباب في سن البلوغ يمارسونها ، وإنما الضرر الأكبر لهذه العادة هو التوهم أن لها ضرراً .

وهذا ليس معناه أننا نؤيد ممارسة العادة السرية ، فهي ليست أمراً طبيعياً ، والشبان يصعب عليهم الاعتدال ، فهم مغرمون بالاندفاع والمغالاة ، ولا بد من أن نؤكد أن الإكثار من ممارسة هذه العادة هو تضيق للجهود فيما لا طائل تحته ، وتبذير للحياة في سن يحتاج فيها الفتى والفتاة إلى تعبئة كل الطاقة لتكوين الشخصية وتحصيل العلم وتنمية الخلق وبناء المستقبل .

### تأثير الغذاء

وللغذاء الذي نأكله ، والعمل الذي نمارسه ، والمؤثرات التي تتعرض لها حواسنا أثر في الرغبة الجنسية .



وتزداد قيمة هذه العوامل بعد الأربعين ، عندما تنخبو فورة الشباب وتبدأ قوى الجسم الحيوية في الاضمحلال .

ومنذ العصور القديمة عرف الإنسان أن لبعض أنواع الأطعمة أثراً مقوياً للجنس ، فحرم الفراعنة تناول السمك على الكهنة حتى لا تشتعل فيهم نيران الرغبة فتؤثر في قدسيته .

ويحتفظ السمك إلى هذا اليوم بشهرته في هذا الميدان : وفي قصة السلطان صلاح الدين والدرويش الذي اختاره لتعليم جواريه ، ما يشير إلى الأثر المباشر للطعام ، فقد ظل الدرويش محتفظاً بطهارته حتى ضل بعد وجبة سمك شبيهة .

والمشاهد أن سكان المدن الساحلية التي تستهلك كمية كبيرة من السمك يتميزون بوفرة عدد أطفالهم .

ومن الأغذية الجنسية التي لها شهرتها التاريخية الحمام والديوك الرومي والبيض والبطارخ ولحم الضأن ، ولعل من الطريف أن نذكر « الروشته » التاريخية للتقوية الجنسية التي كانت تستعمل في القرون الوسطى بنجاح كبير : يغلى رطلان من لحم الضأن وقبضة من البقدونس وثلاثة رؤوس كبار من القرنبيط ، كل في وعاء خاص لمدة ساعة ثم يمزج الجميع ويغلى المزيج لمدة ربع ساعة بعد إضافة كمية قليلة من الماء ، ويؤخذ منه فنجان كل ثلاث ساعات في اليوم الأول ، ثم فنجان واحد صباحاً فقط بعد ذلك .

والغريب أن الإنسان قد اكتشف أن لهذه الأطعمة خاصية تقوية الرغبة الجنسية قبل أن يعرف شيئاً عن تركيبها ، وقد أثبت التحاليل الحديثة أن هذه الأغذية غنية بالفوسفور والحديد ، والفوسفور له علاقة خاصة بتقوية الأعصاب ، والحديد له دور هام في تقوية الدم .

## القصور الجنسى

العنة أو الارتخاء حدث خطير يهدد الحياة الزوجية تهديداً كبيراً ، وقد يفصم عراها نهائياً ، إذ تفقد غرضها الأساسى وهو تكوين الأسرة وحفظ النسل .

والعنة نوعان : عضوى ونفسى ، والارتخاء العضوى يسببه مرض يمكن الكشف عنه والتعرف عليه . أما النفسى فيرجع إلى حالة عصبية أو عقلية . ويحتاج كلا النوعين إلى اهتمام الطبيب وعنايته . ويشمل القصور الجنسى العضوى ضعف الرغبة والارتخاء وسرعة القذف ، وقد ينشأ القصور فجأة أو يأتى تدريجياً .

وأسباب القصور العضوى كثيرة ، فأى مرض يؤثر على الأعضاء قد يسببه ، وكذلك تلعب الأمراض التناسلية دوراً هاماً فيه ، والتهابات الأعضاء الداخلية وبخاصة الحويصلة المنوية التى هى مخزن السائل المنوى وغدة البروستاتا التى تحيط بمجرى البول من الداخل . و « بروساتانا » كلمة لاتينية معناها حارس ، وإفرازها لازم لحيوية الحيوانات المنوية . وبغيره يفقد الرجل قدرة التناسل ، ونقص إفرازات الغدد ، وبخاصة غدد الجنس قد يسبب العنة . كما ينشأ القصور بسبب أورام فى أعضاء التناسل وأمراض الأعصاب التى تغذى هذه الأعضاء تسبب ارتخاء فجائياً كاملاً . وكثرة استعمال بعض العقاقير وإدمان الخمر والمخدرات ، تضعف القوى الجنسية على نقيض ما يظنه كثير من الناس خطأ .

ويحسن أن ننبه كذلك إلى أن الإفراط فى العلاقات الجنسية والضعف العام ، واستعمال مانعات الحمل والإمناء فى الخارج وغيرها من الطرق غير الطبيعية قد يؤدى إلى القصور الجنسى .

والإمناء في الخارج عادة شائعة كطريقة لمنع الحمل وتحديد النسل ، ويعتقد الكثيرون أنها خالية من الضرر ، والواقع أنها كثيراً ما تسبب التهابات الحويصلة المنوية ، وبالتالي ضعف القوى الجنسية .

وعندما تضحل الصحة العامة تنقص القوى الجنسية . كما أن ضغط الدم المنخفض قد يسبب الارتخاء . وأمراض السكر والدم والقلب والكلية تقلل الرغبة والحياة .

أما القصور النفسي الناشئ عن اضطرابات عقلية وعصبية ، فيمكن تحديد بعض أسبابها وأهمها الخوف والغضب والنفور والحسائر المالية والقلق والإجهاد في العمل وغيرها .

ويقابل حالة القصور الجنسي عند الرجال ، ما يعرف بالبرود الجنسي عند النساء الذي سرعان ما يقودهن إلى الانهيار العصبي ، وينشأ البرود الجنسي عن أسباب كثيرة منها : انعدام الثقة في الزوج ، والخوف من الحمل ، والجزع من الإضرار بالجهاز التناسلي ، والصدمات العصبية والنفسية ، وكراهية الزوج ، والازدراء الطبيعي بالعلاقات الجنسية .

### الكبت الجنسي

أثير جدل كبير حول موضوع الكبت الجنسي ، فبينما يعتقد البعض أنه يسبب تلف الأعصاب والأضرار الخطيرة بالصحة ، يعتقد البعض الآخر أنه مفيد للجسم .

والواضح أنه ليست لدى الناس فكرة صحيحة عن هذا الأمر . وقد عاش إسحاق نيوتن أعزب طوال حياته حتى توفي في سن الخامسة والثمانين ، ومن مذكراته الشخصية ثبت أنه عاش حياة طاهرة تماماً ، والمعروف أنه عاش طوال حياته سليماً بغير مرض ، أما قواه العقلية فقد بلغت

أوج القمة والعظمة كما تشهد بذلك نظرياته العلمية الخالدة .

وعلى النقيض من ذلك نجد أن الفيلسوف سقراط عاش حياة أبعد ما تكون عن الفضيلة ، والواقع أن أصابع الاتهام تكاد تجمع على شذوذه الجنسي ، ومع ذلك فإن صحته الجسمية والعقلية لم تتأثر بعاداته الجنسية المفقودة .

وفي الحياة العملية شاهدنا حالات امتناع تام عن العلاقات الجنسية دون أن يكون لذلك أدنى أثر على الصحة العامة ، لأن الغريزة الجنسية عند هذه الفئة ضعيفة أصلاً ، فلم تكن هناك رغبة قوية تحتاج إلى إرادة أقوى لكبح جماحها ، مثل هؤلاء الناس يعيشون حياة العزوبة ولا يفكرون في الزواج ، وليس لذلك أى أثر على صحتهم الجسمية والنفسية .

ومن جهة أخرى فحالات الكبت الجنسي في الأفراد العاديين لها نتائج وخيمة ، وليس من سبب يميز للمتزوجين الانقطاع عن العلاقات الزوجية بحجة توفير حيوية الجسم أو ما شابه ذلك من علل .

ومن الصعب في الأمور الجنسية وضع قواعد عامة ، فلكل حالة ظروفها الخاصة التي يجب أن تعالج في ضوءها .

### تحديد النسل والصحة

لا يمكن القول أن تحديد النسل ضار أو مفيد بوجه عام ، فهو موضوع متشعب النواحي ، إذ أن له علاقة بالصحة والدين والاجتماع والاقتصاد ، ولكل من هذه النواحي مسوغات في مصلحة تحديد النسل وأخرى في غير مصلحته .

والواقع أن محاولة تجنب الحمل مع الحرص على التمتع بالعلاقات الجنسية ، أمر عرفه الإنسان منذ أقدم العصور ، ولم يخرج سببه إذ ذاك عن أمرين : إما الخوف من افتضاح الأمر في حالة العلاقات غير المشروعة . وإما اتفاق الزوجين على عدم إنجاب الأبناء لسبب ما . أما المسائل الاقتصادية والصحية فلم تكن لتخطر على بال أحد ، إذ لم يكن الفكر الإنساني قد بلغ هذه الدرجة من التقدم .

وأول إشارة إلى تجنب الحمل وتحديد النسل جاءت في التوراة . وفي عهد الإغريق القدماء ، لم يشر أرسطو في كتاباته إلى موضوع منع الحمل أدنى إشارة ، بل أوضح انتشار ممارسة الإجهاض ، وقتل الأطفال ، هذه الملاحظة لها أهميتها إذا علمنا أن أرسطو وأبقراط قد توسعا في الكتابة عن الأمور الجنسية .

وحتى عندما دبّ الفساد في الإمبراطورية الرومانية ، وانحلت الأخلاق ، لا نجد إشارة إلى طرق منع الحمل إلا ما يدل على انتشار الطرق البدائية مثل الإمناء من الخارج ، وبعض الإشارات العابرة والمعلومات السطحية عن فترة الأمن عند النساء .

وظلت هذه الطرق وحدها تستعمل لمنع الحمل حتى بعد اكتشاف الكينا والمطاط في القرن السابع عشر ، إذ لم تعرف خواص الكينا في قتل الحيوانات المنوية ، ولم تصنع أكياس المطاط الواقية من الحمل إلا منذ عهد قريب جداً ، ونعلم ذلك من الرجوع إلى قاموس الدكتور جيمس الذي ظهر عام ١٧٤٣ ، وهو أكبر القواميس الطبية ، إذ لا نجد فيه شيئاً عن منع الحمل ، مع أنه توسع في شرح الأمور الجنسية الأخرى ، وأخذ خلاصة المراجع السابقة ، حتى إنه نقل نصوصاً مما كتبه الدكتور إسبانيا أول طبيبة بين النساء في التاريخ .

وقد ظلت الحال على هذا المنوال حتى أواخر القرن التاسع عشر عندما استرعى موضوع تحديد النسل أنظار المفكرين من الرجال والنساء .

والواقع أن مalthوس يعد أول من اهتم بهذا الأمر من ناحيته الاقتصادية والاجتماعية ، ويمكننا أن ندرك السر في تجاهل هذا الموضوع طيلة هذه الفترة إذا علمنا أن سلطة بابوات روما التي بدأت تتزايد منذ القرن السادس عشر كانت قد بلغت ذروتها ، وأن كل كتابة تمس موضوع تحديد النسل من قريب أو بعيد كانت تعرض كاتبها لحكم الإعدام ، وقد نفذ حكم الإعدام شنقاً في آني بسبات وورادلو عام ١٨٧٧ لبيعهما منشوراً عن تحديد النسل .

وعقب هذا الحادث مباشرة عدل مalthوس القانون وأباح مناقشة موضوع تحديد النسل . ومنذ ذلك الحين نظر الناس إلى تحديد النسل كأحد مستلزمات المدنية الحديثة التي يستشيرون فيها الطبيب بغير حرج .

ونعتقد أن هناك — بجانب الاعتبارات الاقتصادية — دواعي طبية تحتم تحديد النسل هي :

١ — تنظيم فترة راحة بين كل حمل وآخر ، لا تقل بأية حال عن ستين ، فإن ذلك يسمح بعودة الأم إلى حالتها الطبيعية . ويحول دون إصابتها بأمراض نقص الكالسيوم والضعف العام .

٢ — تحسين صحة النسل ، فإن كثرة الحمل تسبب في النهاية إنجاب أطفال ضعاف البنية .

٣ — مرض أحد الوالدين يستلزم تحديد النسل ، حفاظاً للمستوى الصحي للجيل المقبل .

٤ - في حالة إصابة أحد الوالدين بأمراض مزمنة في الكلى أو الرئة أو القلب أو الأعصاب .

٥ - عقب إجراء جراحة للآم في الحوض أو البطن : لإعطاء فرصة كافية لالتئام الأنسجة .

ومن حسن الطالع اكتشاف أقراص تؤخذ عن طريق الفم وتمنع الحمل ولا تستلزم أكثر من المواظبة على ازدراد قرص واحد يوميًا ، من اليوم الخامس لبدء الطمث حتى اليوم الخامس والعشرين .

## الفصل الخامس

### كيف تعيش سعيداً في شيخوختك ؟

قصدت الطبيعة أن يكون متوسط عمر الإنسان مائة وعشرين عاماً قياساً على ما يشاهد من أن متوسط أعمار الطيور والحيوانات يعادل في الغالب تسعة أمثال السن التي تصل فيها إلى مرحلة البلوغ .

فإذا كان هذا هو ما قصده الطبيعة من حيث العمر ، فقد قصدت أيضاً أن يظل « الخط البياني » للصحة والقوة في تقدم وارتفاع حتى سن الستين أو السبعين على الأقل ، ثم يأخذ في الهبوط تدريجياً حين تبدأ عوامل الانحلال تدب في خلايا الجسم ، فتضعف مقاومته ، وتظهر أعراض الأمراض ، التي تعرف في الطب باسم « الأمراض الانحلالية » أو « أمراض الشيخوخة » وهي أمراض يستطيع « الشيخ » أن يحيا - على الرغم منها - هائلاً سعيداً مستمتعاً ببهجة الحياة ، إذا عرف منشأها وحرص على اتباع نظام خاص في غذائه وأسلوب حياته يتلاءم معها .

فحديثي في هذا الباب موجه إلى الشيوخ الذين تجاوزوا سن الستين ، وقد يستفيد منه الذين أساءوا إلى أنفسهم ، فسمحوا لعوامل الانحلال أن تدب في خلايا أجسامهم ، وللشيخوخة أن تهاجمهم قبل الأوان .

### انحلال الخلايا

بتقدم العمر تبدأ خلايا الجسم تنحل ، ولا يمكنها الاستجابة الطبيعية لأوجه النشاط اليومية ، ولذا تتسم تصرفات الشيوخ بالبطء في كل شيء : في السير ، وفي الكلام ، وفي الحركة ، وفي النشاط ؛ ولكنهم يخضعون على هذا

البطء لقب « الوقار » وهو في الحقيقة « عجز » عن الحيوية والنشاط .

وقد يخفى الوقار اضطراباً في وظائف الجسم : فمن المهم أن نكتشف سبب أقل انحراف في هذه الوظائف لإصلاحه في الوقت المناسب أو لوقف استفحاله على الأقل .

وخير سبيل للوصول إلى هذا الهدف هو أن يتعود المرء فحص حالته فحصاً طبياً شاملاً كل عام ، والمدهش أنه بالرغم من الأهمية الكبرى لهذا الفحص ، فإنه قل من يعنى به ، وقليل من الأطباء من يعلق على هذا الفحص أهمية خاصة ، فعندما يذهب هذا الشخص لطيبه وهو لا يشكو شيئاً ليطلب فحص حالته فقط ، فالغالب أن يجتهد الطبيب في التخلص من الشيخ السليم المتمارض : وقد يمازحه قائلاً : « وهل يصلح العطار ما أفسد الدهر ؟ » .

والواقع أن الفحص السنوي للصحة العامة يجب أن يبدأ بالاستفسار الكامل عن حالة الشخص الاجتماعية ، وعاداته في العمل ، والأكل ، والنوم ، ثم بعد ذلك تبدأ المناقشة في الأعراض التي تشير إلى اضطراب أعضاء خاصة مثل النظر ، والسمع ، أو صعوبة التبول والتبرز ، أو ضيق التنفس والحرقان .

وبعد ذلك يبدأ الفحص ، الذي يجب أن يكون شاملاً ، فيسجل وزن الجسم ، ولون الجلد ، ونتيجة التحليل الكامل للبول ، ويفيد عمل اختبار ترسيب الدم ، الذي — برغم أنه لا يختص بمرض معين — يثبت الخلو من عدة أمراض خطيرة عندما تكون نتيجته عادية ، فإذا كانت النتيجة إيجابية مرتفعة فإن ذلك يحفز الطبيب على البحث عن السبب .

ولابد من فحص قاع العين ، واختبار السمع أيضاً . ويفحص القلب والرئة بالأشعة النظرية ، وأي ظل يبعث على الشبهة ينبغي أن تحقق

صورته بالأشعة . ويقاس ضغط الدم ، ويعمل بيان رسام القلب الكهربائي ، ويفحص البطن ، والشرج ، والحوض في النساء .

أما مدى الأبحاث التي تلى ذلك فيتوقف على نتائج الاختبارات السالفة الذكر . وليس من المعقول أن تفحص المعدة والأمعاء بالأشعة بعد تناول الباريوم في كل شخص . فإن هذا يكلف مائلاً طائلاً ووقتاً كبيراً ، وقد عمدت إحدى الهيئات الطبية مرة إلى فحص ١٠٠٠ عابر سبيل بالأشعة للمعدة والأمعاء لمعرفة مدى انتشار سرطان المعدة ، فكتشفت ثلاث حالات فقط . وعندما أحصت تكاليف هذا الإجراء ، وجدت أنها أنفقت ثلاثة آلاف جنيه لفحص هذه المجموعة ، ومعنى ذلك إنفاق ١٠٠٠ جنيه لاكتشاف حالة سرطان واحدة في المعدة .

وعندما يشكو متقدمو السن من اضطرابات الهضم ، أو من فقدان الشهوة أو إمساك مفاجئ أو إسهال مفاجئ ، أو تبادل الإسهال والإمساك المفاجئين ، فلا بد من عمل صورة بالأشعة للمعدة والأمعاء .

وهناك اختبارات أخرى ، وفحوص معملية كثيرة ، تجري في حالات خاصة ، تترك لتقدير الطبيب المعالج ، ولكننا نحب أن نؤكد ضرورة عناية كل من المريض والطبيب بالفحص الشامل السنوي كل العناية .

وعلى الطبيب أن يقرب إلى ذهن مريضه ، مغزى بعض الأعراض الهامة التي تصادف متقدمي السن ، ليسرع في الاستشارة ، كلما أحس بشيء منها .

فنقص الوزن ، وفقدان الشهوة ، والضعف العام ، كل هذا قد يتأتى من نقص التغذية أو زيادة إفراز الغدة الدرقية ، أو السرطان .

وجفاف الجلد ، والحكة ، قد لا تعني سوى الشيخوخة ، ويمكن إصلاح الحالة بالهورمونات ، كما قد تنشأ بسبب كثرة الاستحمام ،

والإسراف في استعمال الصابون ، مما يزيل المادة الدهنية التي تشحم الجلد ، دون أن يعوض ذلك باستعمال « الكريم » وبخاصة أن المادة الدهنية التي توجد تحت الجلد تقل عند متقدمى السن . وقد تنشأ الحكمة بسبب مرض عام في الجسم . وكثرة ظهور البقع الزرقاء على الجلد دليل نقص فيتامين « ج » أو ضعف الشعيرات الدموية .

وإذا حدث نزيف من الشرج وجب ألا يمر ذلك ببساطة ، وألا يعزى إلى وجود البواسير ، ولو كانت هذه البواسير موجودة فعلا ، ففي السن المتقدمة كثيراً ما يأتي هذا النزيف من مناطق الأمعاء العليا . حيث قد يكتشف ورم أو قرحة . والنزيف المهبل يستلزم هو الآخر فحصاً دقيقاً للتحقق من السبب .

وصعوبة التبول لدى الشيوخ تنتج من تضخم البروستاتا ، وهذا المرض يأتي ببطء زائد ، لدرجة أن المريض لا يحس بتقدم الحالة إلا مؤخراً ، فن الحكمة أن تستشير الطبيب مبكراً . أما في النساء فتكون صعوبة ضبط البول بسبب ضعف عضلات الحوض من جراء التمزقات التي تحدث في أثناء الولادة وتقدم العمر .

وكثير من متقدمى العمر يشكون من آلام روماتزمية قد تكون في العضلات ، أو المفاصل أو العمود الفقري ، وينشأ هذا الألم من انحناء الظهر ، أو من تآكل العظام ، أو من اضمحلال غضاريف المفاصل ، أو من الإصابة بميكروب ، وكل هذه الحالات تستلزم الفحص الدقيق والعلاج المناسب .

ويجب ألا تهمل الأورام في أى مكان ، بل يجب أن تكون سبباً هاماً للإسراع في استشارة الطبيب . ويتضح مما تقدم أنه من الخطأ أن تعزى الأعراض التي يشكو منها

متقدمو السن إلى الشيخوخة وجدها ، فهي غالباً تدل على أمراض وتنبئ  
عن علل يمكن علاجها ، أو على الأقل وقف استفحالها .

### غذاؤك بعد الستين

الغذاء وقود الجسم يمدّه بالطاقة اللازمة للنشاط ، ولتعويض ما يتلف من  
الخلايا ، وهذا الوقود يجب أن يتناسب مع ما يقوم به الشخص من أعمال .  
وبتقدم العمر ، يقل النشاط الحيوي للجسم ، ويقل تبعاً لذلك ما ينفقه  
من طاقة ، فإذا زاد « الوقود » عن الحاجة ، تكسب الزائد شحماً ،  
يضاف إلى وزن الجسم ، وإن قل ينقص الوزن وينحف الشخص .

ولا يمكن الاعتماد على الشهوة للطعام ، إذ أن الإسراف في الأكل  
قد يصبح عادة تلازم الشيخ ، فيتناول الكميات التي كان يتناولها  
إبان عنفوانه ، ومن ذلك تحدث البدانة .

ويلعب سوء التغذية دوراً هاماً في شيخوخة الخلايا ، وليس المقصود  
بسوء التغذية قلة الغذاء فقط ، ولكنه يشمل أيضاً عدم توازنه ، وسوء  
اختياره ، أو كثرته بالنسبة لاحتياجات الجسم الفعلية .

وما يحتاج إليه متقدمو العمر هو الإكثار من البروتين اللازم لحيوية  
الأنسجة ، إذ أن الجسم لا يخترنه ، ومن هنا يجب أن نمدّه به يومياً  
وأغنى مصادر البروتين هي اللحوم والحبنة والسمك ، والبيض ، واللبن  
والحوز ، واللوز ، والبندق .

كما أنه يجب الحرص على مد الجسم بكميات كافية من الكالسيوم  
للمحافظة على صلابة العظام ، ويتوافر الكالسيوم في اللبن ، والحبنة ،  
والكرنب ، والفاصوليا الأخضر ، والجزر .

ويجب الحرص على مد الجسم بكميات كافية من الحديد اللازم لبناء

كريات الدم الحمراء ، التي تحمل الأكسجين إلى مختلف الأنسجة ، كى يتم احتراق الأغذية الوقودية . والحديد كذلك عنصر ضرورى لحيوية كل خلية ، ومصادر الحديد الغنية هى صفار البيض ، والكبد ، والخضر ، والسبانخ ، والخبز ، والحبوب ، واللحوم ، والقراصيا ، والزبيب ، والبلح .

ويجب الإكثار من الفيتامينات فى هذه السن ، ويحسن عدم الاكتفاء بمصادرها الغذائية وحدها ، بل تدعيمها بتناول حبة أو اثنتين يومياً من المستحضرات الطبية التى تحتوى على مجموعة كاملة من الفيتامينات المركزة .

وننصح بالإقلال من ملح الطعام بقدر المستطاع ، إذ أن المزيد من الملح ، يحتفظ بسوائل زائدة فى الأنسجة ، بطريق الضغط الإسموزى مما يلقى المزيد من الأعباء الثقيلة على القلب « العجوز » .

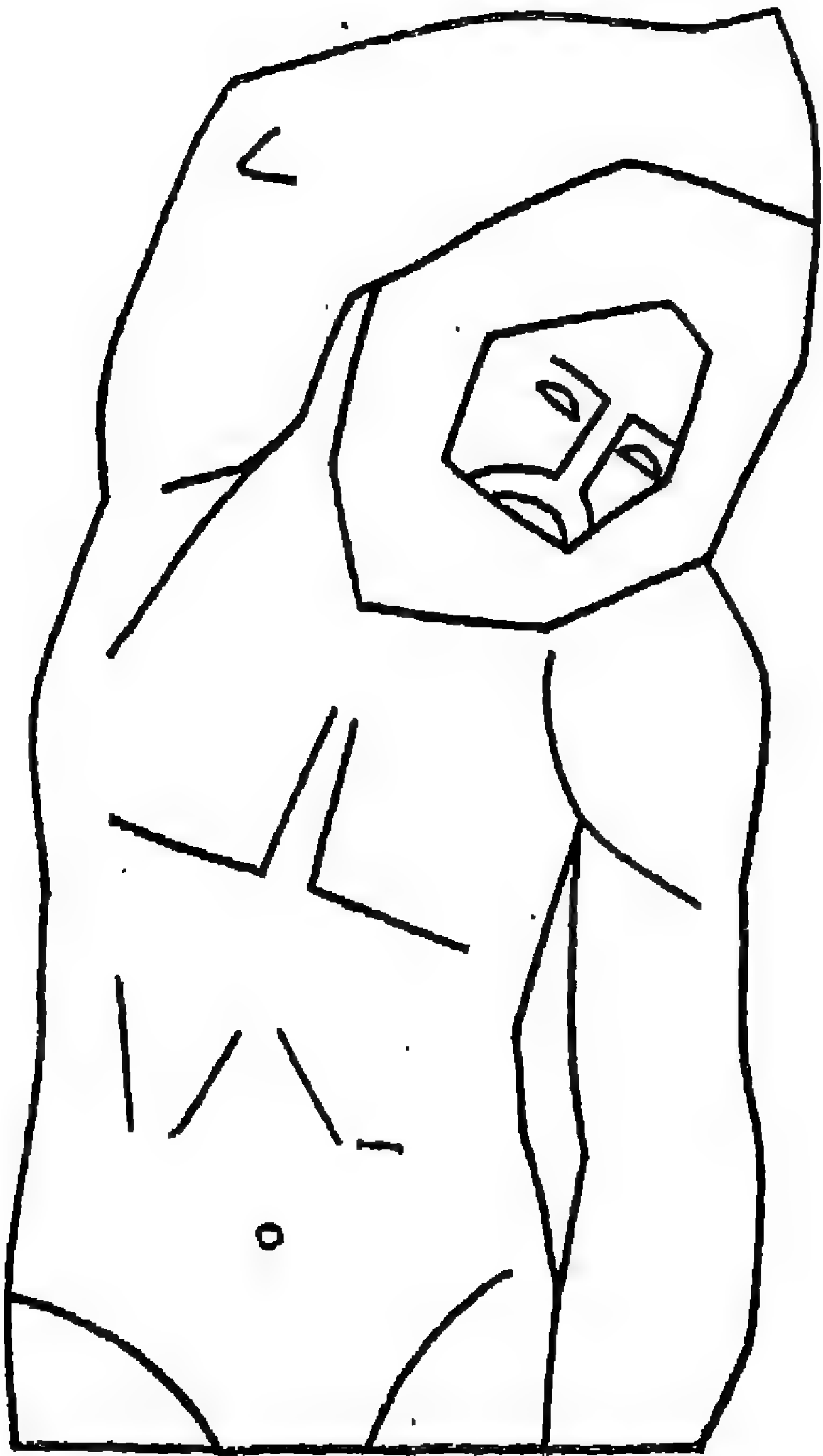
ويجب الإقلال من تناول المشويات ، مع العناية بزيادة نضج الأطعمة عن المعتاد ، أما الخضر فتغلى فى كمية قليلة من الشوربة .

وننصح ألا يملأ الشيخ معدته بالطعام ، مع توزيع الكمية اليومية على وجبات صغيرة متعددة .

## الجلد

بتقدم العمر يصبح الجلد رقيقاً ويفقد مرونته ، وتختفى الطبقة الدهنية من تحته فيفقد تماسكه ، ويتجعد ، ويلمع ويتساقط منه الشعر لاضمحلال جذوره ، وتقل الغدد التى تفرز العرق والدهن الذى يشحمه ، ولذلك يجف الجلد وتسمك الأظافر ، وخصوصاً ظفر إبهام القدم ، وكل هذا يجب ألا يقلق البال .

وقد تحدث مضايقات ناشئة عن جفاف الجلد ، إذ يصبح أكثر



تعرضاً للإصابات . ويزيد في جفاف الجلد : كثرة استعمال الماء والصابون ، وعليه ننصح بالمداومة على استعمال « الكريم » « واللانولين » لترطيب الجسم .

والحكة العامة « الهرش » أمر شائع في متقدمي السن ، وهي عادة تصاحب الشيخوخة ، ولكن يجب أن نتحقق من عدم الإصابة بالسكر أو مرض « هودجيكين » وهو نوع من السرطان يتضخم فيه الطحال وغدد الرقبة .

ويجب فحص الدم للتحقق من عدم الإصابة بأحد هذه الأمراض النادرة ، وعندما يثبت أن السبب الوحيد هو الشيخوخة — وهذا هو الغالب — فإن استعمال « الكريمات » الموضعية وحسن خلاصة الحصى للرجال ، وخلاصة المبيض للنساء تشفى تماماً هذه الحكة .

وتظهر أحياناً أورام جلدية بارزة في المواضع المعرضة للشمس ، وهذه يحسن استئصالها ، إذ قد تتحول إلى سرطان ، ومن الملاحظ أن سرطان الجلد ينشأ بكثرة في الفلاحين والملاحين وغيرهم من ذوى المهن التى يتعرض الإنسان فيها كثيراً للشمس ، والمشاهد أن الشمس — مثل أشعة إكس — قد تحدث تغيرات سرطانية في الجلد . وقد حدث ذلك لكثير من الأطباء عند بدء استعمال الأشعة ، ولكن هذا ليس معناه ألا نتعرض للشمس وألا نفحص بالأشعة ، ففى الإسراف فى التعرض لكل منهما كل الضرر ، أما الاعتدال فهو طريق الأمن والسلام .

والجلد الحساس « العجوز » لا يتحمل الاحتكاك ، ويتعرض كثيراً للالتهابات ، ونجد ذلك فى مواضع الاحتكاك المتواصل فى الجسم ، مثل بين الفخذين ، وتحت الإبطين ، وخلف العنق فى النساء ، إذ يتجمع العرق ، وتتكاثر الميكروبات ، فيحدث الالتهاب .

وأهم نواحي العلاج تغطية هذه الأجزاء بالقطن أو الشاش بعد وضع مرهم ملطف كمرهم « البوريك » ، وقد يحتاج الأمر لاستعمال « السلفا » موضعياً ، أو البنسلين حقناً ، وعند الشفاء تستعمل بودرة « الطلق » .

والشيب والصلع من مظاهر تقدم العمر ، والعوامل الوراثية هي التي تحدد بدء هذه العلامات ، فكثيراً ما يحدثان في سن مبكرة ، بل في مطلع الشباب في بعض العائلات ، وليس في الوقت الحاضر عقار أو علاج يحفظ للشعر نموه ولونه .

### الأمراض المعدية

يلعب الميكروب اليوم دوراً صغيراً في الأمراض ، ومنذ عهد قريب ، كان ميكروب الالتهاب الرئوي أهم أسباب الوفاة ، ولكن اكتشاف السلفا والبنسلين قد غير هذه الصورة القائمة تماماً .

ولا يهب تقدم العمر مناعة ضد نزلات البرد ، فمعظم الشيوخ يعانون منها ومن مضاعفاتها ، كالتزلة الشعبية . ولضعف حيوية الأنسجة لا يتخلص الشيخ بسهولة من نزلات البرد ، وليس هناك عقار يقضى على « فيروس » الزكام ، ولكن استعمال الأسبيرين ومضادات « الهستامين » تهب راحة مؤقتة ، ولكنها لا تزيد من المقاومة ، ولا تمنع هجوم الميكروبات الثانوية ، التي تسبب التهاب الجيوب الأنفية ، والنزلات الشعبية والالتهاب الرئوي الشعبي ، ولذلك كان من الحكمة البدء بإعطاء البنسلين أو غيره من مبيدات الميكروب لمنع هذه المضاعفات أما عند حدوث الالتهاب الرئوي ، فيجب أن ننظر إلى الأمر بعين الحذر والاعتبار ، فإن كل إصابة بهذا المرض ، تزيد في ضعف الرئة ، وتزيد في فقدانها المرونة ، ونهي الطريق لإصابة جديدة . ويتعرض متقدمو

السن دائماً للالتهابات الرئوية . وخاصة عند ملازمة الفراش فترة طويلة ، فهذا وحده عامل يساعد على حدوث المرض .

وفي هذه المرحلة من العمر ، تضعف الأغشية المخاطية الواقية في الحنجرة ويسهل دخول الميكروبات من الأنف إلى الرئة ، ووجود صديد في اللثة والأسنان يمهد السبيل لإحداث خراج الرئة .

ويعتاد متقدمو السن تعاطي « البارافين » لمنع الإمساك ، وكثيراً ما يفضل جزء منه طريقه إلى الحنجرة والرئة ، ويسبب نوعاً من الالتهاب ، لذلك يجب الحذر عند تعاطي مثل هذا العقار .

وقضاء الشتاء في الأقصر أو أسوان أو حلوان يفيد الشيوخ . وعندما ترتفع درجة الحرارة ولا تستجيب « للسلفا » أو « البنسلين » أو غيرهما من مبيدات الميكروب الحديثة ، يغلب أن تكون الإصابة نتيجة « فيروس » فلا يزال معظم « الفيروسات » يقاوم أثر هذه العقاقير . وفي جميع الأحوال ، تجب العناية بمتقدمي السن ، حيث إن المناعة الطبيعية لديهم ضعيفة والأنسجة منحلة ، مما يستلزم فحص الطبيب للقلب ، والرئة ، والكلى ، والكبد ، والجهاز الهضمي ، بين الحين والآخر .

وقد كانت « الحمرة » العدو الأكبر الذي يتربص بالشيوخ . فالجلد مضمحل ، وأقل عدد من الميكروبات « السبحية » يدخل من شقوقه قادر على إحداث الحمى والتسمم ، أما الآن فتكفي بضع حقن من البنسلين للقضاء التام على الميكروبات « السبحية » ومرض « الحمرة » الذي تسببه .

## أمراض الدم

الأنيميا الشائعة المعروفة بالأنيميا الثانوية « فقر الدم » ليست مرضاً في الدم أو في الأعضاء التي تصنع الدم ، ولكنها تنشأ بسبب نقص

مادة الحديد في غذاء الإنسان ، وفي مصر عامل آخر يزيد في حدة فقر الدم ، وهو الإصابة بديدان الإنكلستوما ، وتعرف أنيميا الإنكلستوما باسم « الرهقان » .

ويخزن الجسم الحديد لصنع كريات الدم الحمراء ، ولا يحتاج إلا قدرًا ضئيلاً من الحديد هو ١٥ مليجراماً يومياً ، ولا يسبب نقص الحديد نقصاً في عدد كرات الدم الحمراء ، ولكنه يسبب نقص ما تحويه من مادة الهيموجلوبين الحمراء ، ولذلك يبدو لون الإنسان أصفر باهتاً . ونقص الحديد في الغذاء يسبب بمرور الأشهر والأعوام هذه الأنيميا . وأهم الأغذية المحتوية على الحديد هي اللحوم والخضر ، وقد تنشأ الأنيميا بسبب فقدان الأسنان ، أو الحساسية للغذاء ، أو عمل « رجيـم » لعلاج قرحة المعدة ، وأي نزيف مزمن يسبب فقر الدم ، مثل وجود بواسير أو نزيف الأنف المتكرر ، الذي يحدث بسبب ارتفاع ضغط الدم . وقد يحدث نزيف شديد من قرحة المعدة ، أو الاثني عشر ، ونزيف الأورام المبيضية في السيدات المتقدمات في السن ونزيف الحيض الشهري قبل ذلك . وقد لا يبدو أي مصدر للنزيف ، ولكن فحص البراز يثبت وجود دم ، وهذا ينشأ عن قرح وأورام القناة الهضمية . فعند وجود أنيميا يجب الفحص الكامل المدعم بالأشعة للجهاز الهضمي ، لمعرفة السبب وخاصة عند متقدمي السن ، ذوي النخاع العظمي الضعيف . وفي الحالات المتوسطة من الأنيميا لا يشكو المريض إلا من ضعف عام ، ولكن عندما تشتد الحال ، وينزل معدل الهيموجلوبين لأقل من ٦٠ ٪ فإنه تظهر أعراض يشترك فيها القلب ، فوظيفة الهيموجلوبين هي نقل الأكسجين من الرئتين إلى الأنسجة ، وعندما تقل نسبتها يقل تبعاً لذلك الأكسجين اللازم للأنسجة فيجهد القلب في تعويض ذلك الأكسجين ، وعليه قد يحدث هبوط القلب .

وأساس علاج الأنيميا هو معرفة السبب ، فإذا كان غذائياً ،  
 وجب وصف الغذاء المناسب ، وإذا كان بواسير وجب استئصالها ،  
 كما توصف بعض العقاقير المحتوية على الحديد . أما فيتامين « ب ١٢ » ،  
 فهو لازم لبناء الهيموجلوبين ويحسن إعطاؤه .

وعقاقير الحديد تسبب إمساكاً ، يجب إصلاحه بالمليينات ، أما الأنيميا  
 الحبيثة فهي أكثر شيوعاً في السن المتقدمة ، وسببها نقص إفراز خاص  
 من الغشاء المخاطي المبطن للمعدة يتحد مع بعض أنواع الطعام ،  
 مكوناً عنصراً يمتزج في الكبد ، ويلزم لتنبية النخاع العظمى لصنع  
 كريات الدم الحمراء .

ويشكو المريض من أعراض الأنيميا العادية المشار إليها سابقاً ،  
 ويشعر بالإضافة إلى ذلك باضطرابات في الإحساس وحركة الساقين .  
 وتحليل الدم وعصارة المعدة يؤكد التشخيص ، والعلاج بسيط ميسور  
 بإعطاء حقن فيتامين « ب ١٢ » .

ويجب أن يدرك المريض أن هذا العلاج يجب أن يستمر مدى  
 الحياة وألا ينقطع عنه بمجرد تحسن الأعراض ، إذ أن أسوأ ما في هذه  
 الحال أن كل مرة تعود فيها الأنيميا تؤثر على أعصاب الساق ، وقد يصل  
 الحال إلى العجز التام عن الحركة فلا يمكن إصلاحه . ولا عذر للمريض في  
 الانقطاع عن العلاج ، إذ أنه لا يزعج مطلقاً ، وقد تكفي حقنة في الشهر  
 أحياناً . وعلى أية حال يجب أن يكون المريض تحت الإشراف الطبي المستمر .

وعلى النقيض من الأنيميا ، قد تزيد كريات الدم الحمراء زيادة  
 كبيرة أحياناً ، وقد تكون هذه الزيادة أولية أو ثانوية ، تنشأ في المصابين  
 «بالأمفيزيما» والنزلة الشعبية إذ لا تتمكن الكريات من امتصاص الأكسجين  
 فيعوض الجسم عن ذلك بزيادة عددها ، وفي هذه الحال يزرق الجسم

لقلة الأكسجين ، وعلاج هذا النوع من الزيادة الثانوية لكريات الدم الحمراء ، هو معالجة السبب الذى أحدثها .

أما زيادة كريات الدم الحمراء الأولية فليس لها سبب معروف ويرتفع العدد من ٥ ملايين كرة لكل سنتيمتر مكعب من الدم إلى ١٠ ملايين ويرتفع الهيموجلوبين إلى ١٥٠ ٪ ويحدث نزيف من الأنف أو الأمعاء أو الرحم ، وتحدث جلطات داخلية فى الشرايين والأوردة ، بكل مضاعفاتها التى تتوقف على موقع الشريان أو الوريد ، وتعالج هذه الحالة الآن بالفوسفور المشع ، والعلاجات القديمة هى فصد الدم وتعريض العظام والطحال للأشعة .

واللوكيميا هى زيادة كرات الدم البيضاء ، وفى بعض حالاتها يتضخم الطحال ، وفى البعض الآخر تتورم الغدة الليمفاوية . -  
والكورتيزون يزيل اللوكيميا الحادة التى تصيب الصغار مؤقتاً ، واللوكيميا لا تصيب متقدمى السن إلا نادراً ، وهى من النوع المزمن الذى قد يستمر عدة سنوات ، بغير أعراض مزعجة .

## أمراض الرئة

الكحة المزمنة ، والنزلات الشعبية ، والالتهابات الرئوية ، وتقدم العمر ، هى العوامل التى تفقد الرئة مرونتها وتعطل وظيفتها فى التمدد والانكماش فى أثناء الشهيق والزفير ، وتؤدى إلى صعوبة التنفس لأقل مجهود .

ويتعرض البعض للالتهاب الرئوى مرة أو أكثر كل شتاء ، ولا يعنون بعلاج الكحة المستمرة مع أن كل التهاب جديد يزيد فى تلف الرئة ويقود إلى الربو الشعبى ، مما يلقى أعباء ثقيلة على البطن الأيمن ، فيضعف القلب ، وقد يفشل فى النهاية فى تأدية مهمته .

وتبدأ مآسى الجهاز التنفسى عادة بزكام قد نستصغر شأنه ونهمل أمره ، ثم يتلوّه نزلة شعبية فالتهاب رئوى . فتجنب الزكام ، والراحة التامة عند الإصابة به . عامل مهم فى توفى أمراض الجهاز التنفسى . ويفيد - كما سبق أن ذكرنا - جو الأقصر وأسوان وحلوان والتدفئة بوجه عام .

ولا تؤثر مبيدات الميكروب كالبنسلين ونظائره على « فيروس » الزكام ، ولكنها تمنع مضاعفاته كإصابة جيوب الأنف والرئة بالميكروبات ، ولذلك فإنه من الحكمة استعمال هذه العقاقير منذ بداية المرض .

وفى الأحوال العادية ، يجب تجنب ما يهيج الغشاء المخاطى المبطن للرئة ، وفى مقدمتها دخان التبغ ، أما المصابون بالنزلات الشعبية والكحة المزمنة ، فعليهم الامتناع عن التدخين تماماً ، وعدم العودة إليه مطلقاً . كما يجب ألا يتعرضوا للغبار والأتربة التى تزيد نوبات الكحة ، كما يحدث كثيراً للخبازين والكناسين وعمال النظافة وذوى الأعمال المتربة .

وضيق التنفس والكحة وزرقة الشفتين وأطراف الأصابع قد تنشأ بسبب فشل القلب أو الرئة أو كليهما ، وعلى الطبيب أن يشخص أساس العلة . والكحة المزمنة قد تؤدي إلى « الفتق » إذ تزيد فى الضغط داخل البطن . وتجبر الأعضاء الداخلية على النفاذ من الأمكنة الضعيفة فى جدار البطن . مثل « الأرب والسرّة » ، وموضع الثام فتحات العمليات .

والربو أنواع كثيرة ، فنه ما ينشأ عن هبوط حاد فى البطن الأيسر مما يحدث احتقاناً فى الرئة ، ويتحسن هذا النوع بعلاج القلب .

أما الربو الشعبى الحاد ، فينشأ بسبب زيادة حساسية المريض لمؤثر خاص ، قد يكون التراب ، أو حبوب اللقاح ، أو ريش الحيوانات ، أو السمك ، أو اللبن ، أو البيض ، أو بعض أنواع الفاكهة . ويجب تمييز الربو الشعبى من النزلة الشعبية الرئوية .

ويستفيد مرضى الربو الشعبي الناشئ عن زيادة الحساسية من تجنب ما يثير النوبات والتطعيم بكميات متزايدة من خلاصات بروتينية متنوعة ، وباستنشاق الأدرينالين واستعمال مستحضرات الكورتيزون .

وأهم قاعدة عامة ، للمحافظة على سلامة الصدر ، هي وجوب الفحص بالأشعة لكل شخص يشكو من مرض مزمن في الرئة ، سواء كانت هذه الشكوى نزلة شعبية أو ربوياً ، أو مجرد كحة لم تستجب للعلاج السريع ، فبذلك فقط يمكن اكتشاف السل في أول مراحله ، وسرطان الرئة المبكر ، كما يحسن التحليل المتكرر للبصاق .

### الروماتزم

ليس الروماتزم مرضاً قائماً بذاته ، ولكنه اسم يطلق على مجموعة كبيرة من الأمراض هي روماتزم المفاصل ، والعضل والأنسجة ، وروماتويد المفاصل الصغيرة وعرق النسا ، واللمباجو وغيرها .

والروماتزم بهذا الوصف الشامل هو أكثر الأمراض شيوعاً ، وتزداد مضايقاته بتقدم العمر . ونحو ٢ ٪ من المصابين بأحد الأمراض الروماتزمية يعجزون تماماً عن العمل ، غير أنه يندر أن تحدث الوفاة بسبب أحد هذه الأمراض .

ولا يزال سبب الأمراض الروماتزمية مجهولاً ، وأكثر الأنواع شيوعاً عند متقدمي السن هو « التعظم » المفصلي .

وفي هذا المرض يتآكل الغضروف الكائن وسط المفصل ، وتتكون زوائد عظمية جانبية تحد من حركة المفصل ، ويبدو أن سبب هذا المرض هو تقدم السن ، وتبادل عمليات هدم وبناء الأنسجة . ولذا يبدو الأثر واضحاً في المفاصل التي يقوم عليها ضغط كبير مثل الركبة والعمود

الفقرى . والبدانة تزيد من حدة المرض ، بالإضافة إلى أية أخطاء في ميكانيكية الجسم ، مثل القدم المسطحة ، أو الكسور القديمة .

ولا ينشأ هذا المرض بسبب الميكروب ، وعليه فلا توجد له أعراض عامة مثل ارتفاع درجة الحرارة أو نقص الوزن ، أو الأنيميا ، وتبقى الأعراض محلية في المفصل المصاب وما يحيط به من أنسجة ويزداد ببطء على مر الأيام .

ولا يوجد علاج يرجع المفصل لحالته الطبيعية ، ولكن يمكن وقف تقدم المرض والمحافظة على حركة المفصل ووظيفته ، وهذه نقطة هامة يجب على المريض أن يعرفها منذ البداية ، حتى لا ييأس من العلاج ويعرض عن إتمامه ، عندما يرى أن مفصله لم يعد لطبيعته الأولى ، وأن التحسن ليس ملموساً .

ويستهدف العلاج ألا يتعرض المفصل لإصابات جديدة ، وأن تخف أعباءه ، ولهذا يجب التخلص من زيادة الجسم على الوزن المقرر ، كما يجب إصلاح القدم المسطحة ، ولا ينبغي أن نلزم المريض بالرقاد في الفراش ، بل نطالبه بالألا يجهد مفاصله ، وإذا كانت الركبة هي المصابة فعليه ألا يقف كثيراً ، وأن يمتنع بتاتا عن صعود الدرج ، وعندما يكون العمود الفقري هو المصاب يستعمل المريض نوعاً من الدرع الواقى للظهر . وبهذه الاحتياطات يزول الألم ، ويعيش المصاب حياة عادية برغم وجود المرض .

والروماتزم العضلي مرض منتشر يتميز بإحساس بالآلام في مختلف العضلات والأنسجة ، وليس لهذا المرض سبب معروف . لقد كان الرأي السائد إلى عهد قريب أنه يرجع إلى وجود بؤرة تقيح في الجسم : في الأسنان أو اللوز أو جيوب الأنف ، أو المرارة ، أو غيرها مما يفرز ميكروبات وسموماً تصل إلى العضلات المصابة فتسبب التهاباً ، وعلى أساس هذه

النظرية الخاطئة استؤصلت آلاف من الأسنان واللوز والمرارة دون جدوى .  
ومن الغريب في ألم الروماتزم - الذي لم يعرف الطب له سبباً حتى  
الآن - أنه يكون في أسوأ حالاته في الصباح بعد راحة طول الليل . وينخفض  
تدريجاً كلما قام المرء بنشاطه اليومي . وتنتقل الآلام من جهة لأخرى .  
والمصابون بالروماتزم شديدو الحساسية للتغيرات الجوية لدرجة أن بعضهم  
يمكن أن يتنبأ بالأمطار والعواصف قبل حدوثها .

ويفيد في هذه الحالات استعمال الأسيرين بكميات كافية .  
ويلزم الاحتياط لتغيرات الجو المفاجئة .

وهناك نوع من الروماتزم يصيب الكتف ، ويفيد في علاجه الكورتيزون .  
أما تقلصات عضلات الساق المفاجئة ، فتحسن بالتدليك والتدفئة  
واستعمال الكينين .

« وروماتويد » المفاصل الصغيرة يصيب الأصابع فتتورم قاعدتها  
وتصبح مغزلية الشكل ولا يمكن تحريكها ، وقد تنحرف الكف بأكملها ،  
وهو مرض مزمن ، يتحسن ويسوء ، وتلزم له الرعاية الطبية المستمرة .  
ويفيد استعمال الكورتيزون بين حين وآخر .

وفي عرق النسا يشعر المريض بألم في الجزء الخلفي من الفخذ والساق ،  
وقد يكون سببه « روماتزم » كما قد ينشأ عن أسباب أخرى ، منها انزلاق  
الغضروف ، أو تضخم البروستاتا ، أو الأورام التي تضغط على عصب  
خاص يمتد خلف الفخذ والساق مسببة الآلام العنيفة التي يشكو منها  
المريض ، ويحدد مكان انتشارها واتجاهها بكل دقة .

واللمباجو هو التهاب الأغشية التي تحيط بعضلات الظهر ويستجيب  
عادة لعقاقير الروماتزم العادية كالأسيرين والسالييلات ، مع تدفئة  
الجزء المصاب .

وعندما يوقظ الإنسان ليلاً ألم حاد في إبهام القدم ، يعقبه تورم هذه الأصبع ولعان جلدها مع ارتفاع درجة الحرارة والرعشة ، فهذا دليل إصابة حادة بمرض النقرس ، وينشأ هذا المرض عن اضطراب الهضم وتمثيل الأغذية « البيورينية » مثل اللحم والسمك ، فتزداد نسبة حامض اليوريك في الدم ، وتترسب أملاحه في جهات متعددة بالجسم ، وبخاصة حول المفاصل وغضاريف الأذن .

وتلعب الوراثة دوراً في تهيئة أسباب هذا المرض الذي يختص الرجال بنسبة عالية من إصاباته . والأغذية البيورينية والخمور من أقوى عوامل إحداث هذا المرض .

وقد تحدث نوبة النقرس الحادة عند المهشين عقب إصابة طفيفة ، وقد يكون ضغط الحذاء على إبهام القدم هو العامل المباشر لاختيار النقرس لهذا الجزء بالذات لبدء نوبته . ويلعب الغذاء دوراً رئيسياً في علاج مرض النقرس ، برغم وجود عقاقير فعالة .

وفي النوبة الحادة لابد من تعاطي بذور اللقاح ، أو عنصرها الفعال المعروف « بالكولشسين » ، فهذا العقار هو الوحيد الذي يجدي في أثناء النوبة الحادة ، ويؤخذ تحت إشراف الطبيب—إلى أن تزول الآلام كافة .

ويندر أن يصيب النقرس نحيفاً ، فهو يفضل البدينين دائماً . ولذلك يجب أن ينقص وزن المريض إلى الوزن الطبيعي له بالتقليل من كميات الطعام ، هذا بالإضافة إلى أن كثرة الغذاء—بغض النظر عن نوعه—تزيد في نسبة حامض اليوريك . ويجب أن يخلو الغذاء من المواد البيورينية بقدر الإمكان . وأهم الأغذية البيورينية : اللحوم والسمك وبخاصة لحم الأعضاء الخلوية مثل الكبد والكلاوى والمخ والبنكرياس المعروف بالخلويات ، ويجب الامتناع عن القهوة والشاي والكافكاو والخمور .

## الجهاز الهضمي

يشكو كثيرون من اضطرابات المعدة والأمعاء. وقد دلت الإحصائيات الدقيقة على أن أكثر من ٥٠ ٪ من الحالات ناشئة عن اضطرابات في وظيفة هذه الأعضاء ، وليس من أمراض عضوية .

وتهيمن على الجهاز الهضمي مجموعتان من الأعصاب إحداهما تعمل على انقباض عضلاته ، والأخرى تعمل على ارتخائها . وعندما تكون في كامل صحتها تعمل هذه الأعصاب في سهولة ويسر وتوازن ، على خلط الطعام دون أن نشعر ، ولكن عندما يختل هذا التوازن بسبب القلق والتوتر ، أو المؤثرات العاطفية ، أو بسبب عدم مراعاة القواعد الصحية في التغذية ، يتغلب أثر إحدى المجموعتين ، فإن زاد مفعول المجموعة القابضة أحسنا بتقلص ومغص وقىء وإسهال أو إمساك تشنجي ، وإن زاد مفعول المجموعة المستولة عن ارتخاء العضلات ، يحدث تأخير في سير الغذاء ، وفي التخلص من الفضلات ، فتتجمع الغازات ، ويحدث انتفاخ في البطن ، ونحس بهذه المضايقات .

والواقع أن كلمة سوء الهضم تستعمل بغير ضابط لوصف أية مضايقات في الجزء الأعلى من البطن ، وهي قد تنشأ عن أسباب كثيرة منها التافه ومنها الخطر ، وقد يكون السبب مجرد الإفراط في الأكل ، وقد يكون جلطة في الشرايين التاجية أو سرطان المعدة .

والمقصود بسوء الهضم هو الإحساس بالامتلاء في الجزء العلوي من البطن ، تحت الضلوع مباشرة ، مصحوباً بتقلصات أو « حرقان » وتأتي هذه الأعراض بعد الأكل ، خصوصاً بعد أكلة كبيرة ، وقد يكون السبب هو الإسراع في الأكل ، أو الإفراط في الأكل ، أو تناول الطعام في أثناء نوبات الغضب والقلق والعصبية ، وأي من هذه العوامل يمكنه

أن يشيع الاضطراب في وظيفة المعدة .

ويشعر كثير من الناس بالتعب بعد لون معين من ألوان الغذاء ، وفي غالب الأحيان يحدث هذا التعب لسبب آخر ، ولكننا نسرف في اتهام هذا الغذاء أو ذاك ، وهكذا نضيف إلى قائمة الممنوعات جديداً في كل فترة ، إلى أن يصبح غذاؤنا ناقص العناصر ، مما يسبب أعراض سوء التغذية . والواقع أن هناك أغذية مثل السمك ، واللبن ، تسبب الحساسية وتحدث « أرتيكاريا » لدى بعض الأشخاص ، ولكن موضوع الحساسية متشعب دقيق . وللتحقق منه يجب أن نلاحظ الأرتيكاريا للتثبت من أنها حدثت من هذا الغذاء المعين .

ومن الحكمة الاهتمام بشكوى سوء الهضم ، وردها إلى واحد من أسبابها الكثيرة كالتهاب المعدة ، أو قرحة المعدة ، أو قرحة الاثني عشر أو سرطان المعدة ، أو أمراض القلب المختلفة .

وعلاج الأحوال العادية من سوء الهضم هو اتباع قواعد الصحة الغذائية فيجب أن نلزم الاعتدال في تناول الطعام ، كما يجب أن نبتعد عن الأطعمة التي حققت التجارب أنها تسبب لنا المضايقات . وينبغي أن نجذر من بلع كميات كبيرة من الهواء مع الطعام والشراب ، لأنه ينفخ المعدة ويسبب سوء الهضم .

ومعظم الناس يرى أن زيادة الحموضة هي سبب سوء الهضم فيتعاطون مختلف أنواع القلويات ، مثل بيكربونات الصودا ، والأملاح الفوارة . والواقع أن استعمال هذه المستحضرات بين حين وآخر لا ضرر منه ، ولكن ليس من المصلحة المداومة على استعمالها . كما أن هناك أحوالاً يضر فيها استعمال الصوديوم . ولذلك ينبغي استشارة الطبيب ليصف الدواء المناسب . والإمساك عرض شائع في جميع الأعمار ، ولكنه أكثر شيوعاً بين

متقدمى العمر . وينشأ الإمساك عن أسباب كثيرة منها عدم التعود على مواعيد منتظمة لتفريغ الأمعاء ، أو نقص التغذية والسوائل ، أو ضعف فى عضلات الأمعاء والبطن كنتيجة للخمول والضعف العام ، أو كثرة استعمال المسهلات والحقن الشرجية ، أو اضطراب الأعصاب التى تهيم على حركة الأمعاء الغليظة بسبب الإرهاق فى العمل ، أو التوتر والقلق ، أو الإفراط فى التدخين ، أو الإكثار من شرب القهوة ، أو قلة النوم ، وقد تسبب آلام البواسير الإمساك .

ومع أن الإمساك عرض بسيط شائع ، فإن حدوثه فجأة عند متقدمى العمر ، يجب أن يسترعى كل اهتمام . والإسهال الفجائى عندهؤلاء الأشخاص له أيضاً دلالة هامة ، فضلاً عما يعنيه تبادل الإسهال والإمساك . والقاعدة الصحية السليمة التى يجب أن نؤكد لها ، هى أن أى تغيير فى مواعيد تفريغ الأمعاء يخالف ما اعتاده الشخص المتقدم فى العمر ، قد يكون أول إنذار لحالة تستلزم المبادرة باستشارة الطبيب لفحص شامل مدعم بالأشعة . وعلاج الإمساك العادى يجب أن يبدأ بوضع مواعيد ثابتة لتناول الطعام ، وأخرى لتفريغ الأمعاء ، والحفاظ على توازن الغذاء ، وعدم استعمال المسهلات بصفة منتظمة ، وتقوية عضلات البطن بممارسة بعض التمرينات الرياضية ، والسير مسافات طويلة ، وركوب الخيل ، والإكثار من الفاكهة والخضر والسلطات ، وإضافة « الردة » للمخبز ، ويمكن الاستعانة بزيت البارافين أو « الآجار » أو « لبوس الجليسرين » ، كما يفيد البعد عن التوتر والعصبية والاعتدال فى مواجهة أعباء الحياة ، والنوم الكافى والإقلال من القهوة والتدخين .

### قرحة المعدة

لا يعرف الطب سبباً معيناً لقرحة المعدة والاثني عشرى ، ولكن المعروف

أن هناك عدة أسباب مهيئة للمرض ، هي زيادة الحموضة ، وتكوين الجسم الطبيعي ، والعصبية .

والغشاء المخاطي المبطن للمعدة والاثني عشرى ، له القدرة على البقاء مغموراً في الوسط الحامضى القوي ، وتحدث قرحة المعدة ، إذا زادت هذه الحموضة لدرجة كبيرة ، أو إذا ضعفت مقاومة الغشاء المخاطي لدرجة كبيرة أيضاً ، أو إذا حدث كلاهما معاً ، وهذا هو الغالب .

وأعراض القرحة هي الألم في منطقة المعدة ، عقب الأكل ، بساعة أو اثنتين ، ويخف هذا الألم عند تناول الطعام أو استعمال بيكربونات الصودا . وقد يوقظ الألم المريض من نومه ، حيث تشتد نوبة الألم عندما تكون المعدة فارغة ، وليس بها من الطعام ما يعادل زيادة الحموضة ، وهذا هو السبب في رسم خطة العلاج بحيث يتناول المريض وجبات صغيرة متعددة على فترات قصيرة .

وعندما تظهر هذه الأعراض لأول مرة ، ينبغي أن يفحص المريض فحصاً دقيقاً مدعماً بالأشعة . ومن المهم التحقق من أن القرحة ليست سرطانية ، خصوصاً إذا بدأت الإصابة بها في سن متقدمة .

وقد يحدث نزيف من القرحة ، بسبب التئد الدموى ، أو البراز الدموى ، كما قد تسد فتحة البواب . وإذا انثقلت تسبب التهاب البريتون الحاد . وكل من هذه المضاعفات يستدعى علاجاً طبياً سريعاً ، كما قد تستدعى الحالة التدخل الجراحى .

وعندما تشتد أعراض القرحة ، يجب ألا يغادر المريض الفراش وأن يتبع نظاماً غذائياً خاصاً . وبما أن قرحة المعدة مرض مزمن ، يزيد في حدته الإجهاد العصبى والبدنى ، فقد يستدعى الأمر تغيير نوع العمل ونظام الحياة نفسه ، إذ يجب الابتعاد عن الأعمال التى تحتاج

إلى مجهود بدني أو عقلي كبير ، مثل قيادة السيارات وإدارة البنوك والشركات وأعمال البورصة ، وهي مهام لا تناسب مرض القرحة ، إذ أن الحياة الهادئة ، البعيدة عن المنغصات تعمل على تحسين القرحة ، أكثر من أى علاج طبي أو غذائي .

ومن الملاحظات الطريفة ، أن أعراض القرحة تشتد عند مديري المصارف في أثناء نظر الميزانية السنوية ، وتزول الأعراض تماماً عندما يذهبون لقضاء إجازة في مكان بعيد .

والواقع أن الغشاء المخاطي المبطن للمعدة والأمعاء يتعرض لنفس التغيرات التي يتعرض لها الجلد بفعل المؤثرات النفسية . فهو يحمر خجلاً ، ويقشع فزعاً ، ويحتقن غضباً ، ولهذا تأتى ظروف على الغشاء المخاطي تجعله يعجز عن مقاومة حموضة المعدة ، فتتكون القرحة وتشتد أعراضها .

ويتلخص العلاج الطبي والجراحي في مقاومة الحموضة . ففي الحالة الأولى ، يستعين الطبيب « برجيـم » غذائي مع بعض العقاقير ، وفي الحالة الثانية يستأصل الجراح الجزء من المعدة المسئول عن إفراز الحامض .

ويجب أن نبدأ بالعلاج الطبي . حيث توصف القلويات مثل إيدروكسيد الألومنيوم ، كما يوصى بالامتناع عن التدخين والحمور ، والإقلال من القهوة والشاي ، كما تعطى كذلك كمية كافية من الفيتامينات أما الغذاء فيتناوله المريض كل ساعتين .

وإذا لم تستجب القرحة لهذا العلاج ، أو حدثت مضاعفات كالنزيف أو الانثقاب ، فلا بد من التدخل الجراحي ، لاستئصال جزء من المعدة ، وهي جراحة مأمونة العواقب عندما تتوافر الخبرة .

### أورام الجهاز الهضمي

القناة الهضمية من المواضع التي يكثر فيها تكون السرطان . ، فثلث

أنواع السرطان في الرجال ، وخمس أنواعه في النساء يبدأ في المعدة . أما سرطان الأمعاء الغليظة فتبلغ نسبته ١٥ ٪ من مجموع أنواع سرطان الأعضاء الأخرى . وقد يبدأ السرطان في الشفة ، أو في اللسان ، أو في المعدة ، أو في الأمعاء : أو في المستقيم ، وفي معظم الأحوال يبدأ السرطان بعد الخمسين ، وتزداد الإصابة به كلما تقدم العمر .

والمشكلة الكبرى في أنواع السرطان جميعها هي التشخيص المبكر للمرض ، وعليه فإن أية قرحة مزمنة في الشفة ، أو في اللسان ، تستلزم أخذ عينة منها وفحصها ميكروسكوبياً ، فإذا ثبت وجود خلايا سرطانية ، أمكن العلاج بالجراحة أو بالراديو .

أما تشخيص سرطان المعدة المبكر فأمر دقيق ، إذ أن أعراضه مبهمه تنحصر في تكرار نوبات سوء الهضم ، وفقدان الشهوة للطعام ونقص الوزن ، والضعف العام وبعض آلام البطن . والطريقة الوحيدة للتحقق منه ، هي الفحص بالأشعة بعناية فائقة . ولذلك ننصح من تخطى الخمسين من عمره أن يعرض نفسه للفحص بالأشعة عندما يشعر بضيق في منطقة المعدة . وحبذا لو أمكن تنظيم هذا الفحص وجعله جماعياً في كل عام ، غير أن هناك صعوبات عملية تعترض هذا النظام الجماعي السنوي ، ولو أن التجارب التي أجريت على نطاق محدود في بعض البلاد الأوروبية ، أمكن بواسطتها اكتشاف خمس حالات سرطانية في كل ألف حالة .

ونحو ٥٠ ٪ من حالات سرطان المعدة التي تشاهد في المستشفيات الكبيرة قد فاتها أوان العلاج الجراحي ، إذ لم تشخص في الوقت المبكر المناسب ، حيث يجري الاستئصال التام ، وحيث فرص الشفاء الكثيرة . وصعوبة البلع خصوصاً إذا صاحبه إحساس بأن الطعام قد ضل طريقه إلى المعدة ، سبب هام للإسراع في الفحص بالأشعة . للتمييز بين ضيق الجزء الأسفل من المريء ، أو أورام المريء ، أو سرطانته .

ويجب تطبيق هذه المبادئ العامة على سرطان القولون ، فأى إمساك مفاجئ أو إسهال مفاجئ ، أو تبادل الإسهال والإمساك المفاجئين عند متقدمى العمر ، يجب أن يكون داعياً هاماً للفحص بالأشعة .  
ويجب ألا يغيب عن البال أن ظهور بواسير لأول مرة فى سن متقدمة ، قد يكون ناشئاً عن سرطان المستقيم . والبواسير عبارة عن أوردة متمددة ، فلذلك يجب ألا يقنع الطبيب بتشخيص البواسير ، بل عليه أن يتحرى أسبابها .  
وجميع هذه الأورام يمكن علاجها والتخلص منها بالتشخيص المبكر والاستئصال التام الكامل بالجراحة .

وهناك ورم قولونى يسمى أميبوما ، إذ أنه ناشئ عن الإصابة بالأميبا ، ومن أهم مميزاته أنه يتلاشى تماماً بواسطة حقن الإميتين . وتنتشر أمراض الأميبا فى مصر والهند والسودان ومعظم المناطق الحارة حيث يكثر الذباب . والأميبا كائن حى ميكروسكوبى الحجم يعيش فى المياه ، وعلى سيقان النباتات المائية . وتتلوث الخضار ومياه الشرب بأكياس الأميبا هستولتكا إما مباشرة ، وإما بواسطة الذباب ، وتنتقل مع الطعام إلى الإنسان وتمر بالمعدة دون أن تتأثر بإفرازاتها ، وتصل إلى الأمعاء الدقيقة حيث يدوب الكيس الخارجى بتأثير عصارة البنكرياس ، وتستقر فى الأمعاء الغليظة . وهناك تحين الفرص ، وتحالف مع الميكروبات المحلية للتمكن من مهاجمة الغشاء المخاطى فى الوقت المناسب محدثة به تقرحات عديدة . والسبب فى أزمت أميبا القولون وصعوبة علاجها ، هو أن الأميبا تتحصن داخل كيس من إفرازها عندما تجد أن الوسط فى الأمعاء لا يلائم نشاطها ، وإذ ذاك لا يؤثر فيها أى عقار ، وهى تنهز الفرص المواتية لتعاود الهجوم من جديد . ونظراً لصمود أكياس الأميبا وعدم وجود العقار الكفيل بالقضاء المبرم عليها ، ينبغى تبادل استعمال العقاقير الأميبية لفترة طويلة من الزمن ، للحصول على أحسن النتائج النسبية .

## الكبد والمرارة

يتعرض الكبد كبقية أعضاء الجسم ، لأمراض متنوعة قد تصيب أوعيته الدموية أو خلاياه ، وهي إما أن تكون النهائية أو اضمحلالية . كما قد يحدث مرض تليف الكبد علاوة على الأورام الحميدة والخبيثة .

وقد دلت التجارب الحديثة على قدرة خلايا الكبد الفذة على التجدد لتعويض ما يتلف منها : كما ثبت أن وقاية الخلايا الكبدية تستدعى عناية تامة في جميع الأحوال ، مهما اختلف نوع المرض .

والثابت أن الغذاء الغنى بالمواد النشوية والبروتينية ، والقليل من الدهن ، يناسب مرضى الكبد بالإضافة إلى حقن الجلوكوز ، وملح الطعام ، والأحماض الأمينية ، وخلاصة الفيتامينات المركزة ، وأملاح الصفراء وفيتامين « ك » . وعلى مريض الكبد أن يحتفظ بوزنه الطبيعي المناسب لطوله وعمره ، وأن يتجنب التوابل والأغذية المهيجة . كما يجب تجنب الخمور بجميع أنواعها تجنباً تاماً ، إذ أنها معاول هدم لخلايا الكبد المريض . ويحسن الاستعانة بالعقاقير المحتوية على الكولين الذى يقوم بمهمة عربات النقل ، فيحمل الدهن من الكبد إلى مختلف أعضاء الجسم وبذلك يمنع تكس الدهن فى خلايا الكبد ، لأن إصابة الكبد بالدهن هي أولى مراحل تليف الكبد ، التى يعقبها مرض الاستسقاء .

والبهارسيا المنتشرة فى مصر تؤدى إلى تليف الكبد ، لذلك فنصح باستعمال كبسولة يومية من العقاقير المحتوية على الكولين التى تعرف بواقبات الكبد .

ومن وظائف الكبد الهامة تنقية الدم من السموم وصنع بعض الفيتامينات . غير أن خلايا الكبد وحدها هي القادرة على صنع أملاح الصفراء ،

ذات الأهمية القصوى في هضم الدهون . وتحتزن الصفراء وتتركز في المرارة . وتركيز الصفراء في المرارة يساعد على تكوين الحصى بها . وحصى المرارة منتشر جداً ، وقد لا يسبب أية أعراض أو مضايقات وقد اتضح من فحص جثث المتوفين أن ٣٠ ٪ من النساء ، و ١١ ٪ من الرجال يصابون بعد الستين من أعمارهم بحصى المرارة .

وسبب تكون حصى المرارة غير معروف تماماً . وهناك أنواع من الحصى : فحصى الكولسترول يكون عبارة عن حصاة كبيرة واحدة تنتج من ترسيب الكولسترول من الصفراء . أما الحصى المتكون من الكلسيوم وملونات الصفراء فيكون صغيراً كثيراً . وقد نجد منه مئات في المرارة .

وعندما تظل الحصيات ساكنة في المرارة لا تسبب أى عرض ولكن عندما تنتقل من مكانها إلى القناة المرارية تسبب ألماً عنيفاً يعرف بالمغص المرارى . وأعراضه ألم في المنطقة العليا للجزء الأيمن من البطن ، ينتشر إلى الخلف ، أو إلى الكتف اليمنى ، وقد يكون مصحوباً بقيء . وعندما تقفل الحصاة القناة المرارية ، يحدث نوع من اليرقان ، يعرف باليرقان الانسدادي ، الذى يكتسب فيه بياض العين لوناً أصفر ، كما يصطبغ الجلد فيه باللون الأصفر أيضاً ، ويتحول لون البول إلى أحمر قاتم ، ويكون لون البراز أبيض ، وقد يشكو المريض من حكة شديدة ، كما قد تبطئ دقات قلبه نظراً لامتنصاص أملاح الصفراء . وقد يحدث التهاب المرارة في وجود أو غيبة الحصيات ، وقد يكون حاداً يشبه ألم المصران الأعور ، كما قد يكون مزمناً .

والتهاب المرارة المزمن يسبب انتفاخ البطن ، وسوء الهضم ، وقد تشبه الأعراض مع قرحة المعدة ، أو أى سبب آخر لعسر الهضم ، وفي الغالب لا يحتمل المريض الأغذية الدهنية .

وتشخيص هذا المرض ليس يسيراً ، إذ يحتاج لعمل صورة بالأشعة

بعد مرور ١٢ ساعة من تناول دواء يسمى «رابع يودور فينول فثالين» ، وهذا الدواء يفرزه الكبد ، ويتركز في المرارة ، ونظراً لاحتوائه على اليود ، فإنه يعطى ظلاً في صور الأشعة ويبدو شكل المرارة واضحاً .

ثم يعطى المريض غذاء دهنيًا مثل «ساندوتش زبدة» وتؤخذ صورة أخرى بعد أربع ساعات ، فإذا كانت المرارة سليمة ، فإن حجمها يبدو في الصورة الأخيرة أصغر من حجمها في الصورة الأولى ، نظراً لأن الدهن ينبه المرارة للامتصاص ، وتفرغ محتوياتها التي تساعد على هضم الدهون ، فإذا لم يحدث هذا الصغر في الحجم ، كان ذلك دليلاً على تليف جدر المرارة ، بسبب التهابها المزمن .

واستئصال المرارة جراحياً - بسبب الالتهاب المزمن - يبرره وجود الحصيات ، أما في حالة عدم وجود حصيات فترى التريث في هذا الاستئصال ، إذ أنه لا يجدي في كثير من الأحيان .

والعلاج الطبي لأمراض المرارة يعتمد بنوع خاص على الغذاء . ومعظم مرضى المرارة من البدينين الذين ينبغي إنقاص وزنهم إلى الوزن المناسب للطول والسن ، كما يجب عليهم الامتناع عن أكل الزبدة ، والكريم ، وصفار البيض ، وزيت الزيتون ، واللحوم البيضاء ، والسمك . وتجنب الإمساك باستعمال ملين كل صباح ، وهذا يساعد على تفرغ محتويات المرارة . وقد يصف الطبيب أملاح الصفراء ، وبعض الأدوية المضادة لانقباض العضلات الرخوة .

### الجهاز البولي

يتكون الجهاز البولي من الكليتين ، والحالبين ، والمثانة ، وقناة مجرى البول . ووظيفة الكلى إخراج المواد غير المرغوب فيها مع البول ،

وكذلك حفظ التفاعل الكيميائي للدم ثابتاً بإفراز الزائد من أيونات الصوديوم والبوتاسيوم والكلورور وغيرها .

وللكلى السليمة قدرة كبيرة على موازنة حاجة الجسم . ويهيمن على بعض وظائفها هورمون الفص الخلفى من الغدة النخامية . وترتبط وظيفتها بمقدار الدم الذى يمر فيها كل لحظة ، والواقع أن تأدية الكلى لمهمتها على الوجه الأكمل يشير بسلامة الدورة الدموية .

والكلى عبارة عن مرشحات عضوية ، تسمح بمرور الزائد من الأملاح والماء ، والمواد السامة من الدم ، وتفرزه على هيئة سائل ملون هو البول . ولا تسمح الكلى السليمة بمرور الزلال أو السكر ، إذا كانت نسبته فى الدم لا تتجاوز ١٢ ٪ .

وأهم أمراض الكلى هى التهابات والحصىات . أما التهاب الكلى المعروف باسم مرض « برايت » نسبة إلى اسم مكتشفه - فهو أحد المضاعفات الخطرة لكثير من الحميات ، وبخاصة الحمى القرمزية فى الأسبوع الثالث ، وكذلك الحصبة والجدرى والدفتريا . كما أنه قد يعقب التهاباً متكرراً فى اللوزتين ، أو بيوريا مزمنة فى الأسنان ، أو نتيجة أية بؤرة تقيح أخرى فى الجسم . وقد يحدث كذلك فى أثناء فترة الحمل والنفاس ، وقد ثبت أن التعرض للبرد وتعاطى المواد الكحولية من العوامل الهامة التى تقلل مقاومة الكلى وتسهل إصابتها بالالتهاب .

ويمكن الوقاية من التهاب الكلى بتجنب البرد وعدم تعاطى الكحول وتفادى الإجهاد ، ويجب على المريض بالحمى سرعة العلاج المبكر . مع تناول كمية كافية من القلويات مثل سترات الصودا ، كما يجب علاج بؤرة التقيح فى الجسم سواء أكانت فى اللوزتين أم فى الأسنان أم فى أى عضو آخر .

والتهاب الكلى هو أحد العوامل التى تنهى الطريق لتكوين الحصى ،

إذ تفقد الأغشية المبطننة نعومتها ، مما يسهل ترسيب الأملاح عليها ، كما أن نقص فيتامين « ا » له التأثير نفسه ، إذ أن نقصه يسبب « تخشن » سطح هذه الأغشية . وكذلك اضطراب التمثيل الغذائي يسبب تركيزاً في الأملاح ، مما يسهل رسوبها على شكل حصيات ، خصوصاً عندما تكون هناك نواة ترسيب : مثل بويضات البلهارسيا أو أى عائق آخر .

وللوقاية من الحصيات الكلوية ، أو لمنع تكرار حدوثها يجب العلاج الكامل من البلهارسيا ، واستعمال مطهرات المجارى البولية ، وتناول كميات كافية من فيتامين « ا » وتجنب الإسراف في تناول اللحوم ، والكبد ، والقهوة ، والشاي والكاكاو ، والشيكولاتة ، وغيرها من الأغذية الغنية بقاعدة « البيورين » التى يتخلف عن هضمها وتمثيلها حامض البيوريك أو « اليوريك » .

وهذه الالتهابات المختلفة ، والحصيات المتنوعة ، هى أهم الأسباب التى تعجز الكلى عن تأدية وظيفتها الرئيسية ، وهى تحرير الدم من السموم والمخلفات ، فينشأ عن ذلك المرض المعروف بالتسمم البولى ، أو داء البولينا . ومن أعراض هذا الداء الصداع الشديد ، وقىء وتشنج في العضلات ، وصعوبة في التنفس ، وأخيراً غيبوبة طويلة قد تعقبها الوفاة ، ولا تظهر هذه الأعراض طالما كان ثلث الكلية سليماً .

ولا يوجد عقار يشفى مرشحات الكلى التالفة ، لتستأنف القيام بوظيفتها الحيوية . ولم توفق الجراحة نهائياً إلى استنباط وسيلة لاستبدال كلى سليمة بالكلى المريضة ، لحيوان أو إنسان حديث الوفاة ، قياساً على نجاحها في استبدال قرنية شفاقة بقرنية العين المعتمة لذلك اتجه تفكير العلماء إلى ابتكار جهاز يعمل على أساس فكرة تفريق المواد البلورية السامة ، التى تشبه البولينا ، من المواد الهامة كزلال الدم ، بواسطة غشاء شبه نفاذ يسمح بمرور الأولى ولا يسمح بمرور الثانية . وبذلك

تستطيع السموم والأملاح المرور خارجه مع الاحتفاظ ببلازما الدم داخله .  
وقد ابتكر جهاز الكلية الصناعية البروفسور كولف الهولندى فى  
أثناء احتلال الألمان لبلاده ، واحتفظ به سرّاً طيلة مدة الحرب حتى  
لا ينتفع به العدو .

وهو يتكون من أسطوانة تدار بواسطة محرك كهربائى ملفوفة حولها  
أنابيب من السيلويدين ، النصف الأسفل منها مغمور فى حمام به  
محلول خاص .

ويمر الدم من الشريان الذراعى خلال الجهاز ، فيتخلص من السموم  
والشوائب ويرجع أنقى نسبياً إلى الوريد الفخذى ، ويعود ثانية من الجهاز  
وإليه ، وهكذا دواليك . وهذا الإجراء لا يسبب عناء ، ولا يحتاج إلى  
مخدر ، بل إن كل ما يلزم هو جهاز لنقل الدم يعوض الدم الموجود  
داخل أنابيب الكلية الصناعية ، الذى هو فى الواقع خارج الدورة ،  
أما المدة اللازمة لتنقية الدم نهائياً بحيث يصبح طبيعياً — إذ تنخفض نسبة  
البولينا من الأرقام التسممية العالية « ٣٠٠ مليجرام فى المائة » إلى الأرقام  
العادية « ٤٠ مليجراماً فى المائة » — فهى فى المتوسط من ثلاث ساعات إلى  
ست ساعات — وقد أمكن بواسطة الكلى الصناعية إنقاذ ضحايا التسمم  
البولى من موت محقق .

وأهم الحالات التى تستعمل فيها الكلية الصناعية بنجاح ، هى التسمم  
البولى الذى يعقب بعض العمليات الجراحية ، نتيجة توقف الكلية مؤقتاً  
عن إفراز البول ، والذى ينشأ عن تضخم البروستاتا ، أو عن حصاة  
فى الكلية أو الحالب ، أو عن التهاب كلوى حاد ، أو تناول مادة سامة  
للكلية مثل الجرعات الكبيرة من مركبات السلفا التى يجب أن تستعمل  
بإشراف الطبيب وليس اعتباطاً كما هو حادث الآن .

ويجب على مرضى الكلية الحذر من إجهاد الكلية المريضة ، وتوقى

حدوث التسمم البولي والاستسقاء ، ومراعاة نظام غذائي يكفل المحافظة على حيوية الأنسجة من الاضمحلال . ويمكن الإكثار من المواد النشوية ، وعدم الإسراف في تناول المواد الدهنية . أما المواد الزلالية فتغير كميتها حسب حالة الكلية ، فتارة يجب الإقلال منها ، وتارة يجب الإكثار منها ، ويحسن أن يكون ملح الطعام قليلاً دائماً وتمنع الخمور منعاً باتاً ، ويجب تعاطي المواد القلوية مثل سترات البوتاسيوم الفوارة من حين لآخر .

### تضخم البروستاتا

كلمة بروستاتا معناها حارس ، وهذه الغدة تحرس فتحة المثانة ولها إفراز هام لحيوية الحيوانات المنوية ، وتقوم في أسفل قناة مجرى البول بين المثانة وعضو الذكر ، وتبدأ غدة البروستاتا في التضخم بعد الخمسين من العمر .

وقد دلت الإحصائيات على أن ٦٦ ٪ من الرجال في سن السبعين تضخم عندهم البروستاتا ، غير أن أعراض المرض لا تظهر إلا في خمس هذه الحالات فقط .

ومنشأ هذا التضخم غير محدد تماماً . وهناك نظريات عدة لتفسير هذا السبب ، منها أنه تورم عادي ، ومنها اضطراب نسبة الهرمونات ، وعلى أساس هذه النظرية يعالج التضخم بحقن هورمونات الخصى مثل « البراندرين » وغيره .

وتضخم البروستاتا يضيق مجرى البول ، ويسبب صعوبة التبول واحتقان القناة البولية ، ويشعر المريض بالرغبة في التبول كل فترة وجيزة ، مع الإحساس بألم بالغ ، ويستيقظ من نومه مرات عديدة لتفريغ

المثانة .. والتعرض للبرد وتعاطي الخمر يزيد الحالة سوءاً .

وبمرور الوقت يزيد الانسداد ، وتتمدد المثانة ولا يمكن تفريغ كل محتوياتها ، فيخزن جزء من البول قد يبلغ  $\frac{1}{4}$  لتر ، وهذا يسبب ضغطاً خلفياً يوسع الحالب وحوض الكلى ، ويضر الكلى نفسها . وهذا فضلاً عن تكاثر الميكروبات في المثانة ، مما يسبب بها التهاباً قد يصعد إلى الكلى فيضاعف من خطورة الحال .

ومن السهل تشخيص تضخم البروستاتا ، فالأعراض التي يشكو منها المريض تتحدث عن المرض ، وللتحقق يضع الطبيب الإصبع في الشرج ليلمس مقدار التضخم ، ويمكن قياس البول المختزن عقب سحبه « بالقسطرة »

وتضخم البروستاتا مرض بطيء ، ويجدى فيه كثيراً اتخاذ الاحتياطات الصباحية ، وهي تفريغ المثانة عند الشعور بالحاجة إلى التبول ، وتجنب الخمر ، كما يفيد تدليك البروستاتا . أما العلاج بهورمون الخصية فقد يفيد في بعض الأحيان ، غير أنه يجب ألا نسرف في استعماله وأن نتجنبه تماماً عند الاشتباه في سرطان البروستاتا ، إذ أنه يساعد على سرعة انتشار هذا النوع من السرطان ، ونفضل استعمال حقن هورمون المبيض ، فهو يساعد على انكماش غدة البروستاتا ، ولا خطر منه على سرطانها ، بل على النقيض من ذلك ، فهو يستعمل بنوع خاص في حالة سرطان البروستاتا ، لتخفيف الآلام الشديدة التي يعانيها المريض ، ويغنى عن استعمال حقن المورفين .

وعند صعوبة التبول ، تفيد تدفئة منطقة المثانة ، وخير الطرق لذلك هي الجلوس في الماء الساخن لأكثر درجة يمكن للجسم تحملها ، فهذا يزيل تقلص فتحة المثانة ويسمح للبول بالمرور . فإذا فشل هذا الإجراء ، وجب استدعاء الطبيب فوراً لعمل « قسطرة » .

وثمة حالات تستلزم المبادرة بإجراء عملية لاستئصال البروستاتا ، وإنه لما يبعث على الدهشة أن نجد شيخاً في التسعين من عمره يعاني من ضغط الدم وتصلب الشرايين وأمراض القلب ، ومع ذلك يتحمل في سهولة ويسر عملية استئصال البروستاتا .

وهناك نوعان من العمليات . في النوع الأول تفتح المثانة ، أما في النوع الثاني فطريق الوصول إلى البروستاتا هو إدخال المنظار في قناة مجرى البول .

وينبغي ألا يغرب عن البال احتمال الإصابة بسرطان البروستاتا ، ومن ثم يجب التشخيص المبكر ، يمكن الاستئصال الجراحي .

ولا توجد البروستاتا في النساء ، ولذلك استرحن من اضطراباتها وأمراضها ، غير أن لديهن الرحم ، والثدي ، وهما أكثر الأمكنة تعرضاً للسرطان .

ويبدأ سرطان الثدي بورم موضعي قد لا يسبب أي ألم ولا بد أن نؤكد ضرورة أخذ عينة من هذه الأورام وفحصها الباثولوجي بالميكروسكوب للتحقق من عدم وجود سرطان ، وتشخيص الحالات المبكرة منه حتى يتسنى استئصالها بالجراحة .

### البلهارسيا

ينتشر مرض البلهارسيا في الجمهورية العربية المتحدة ، كما ينتشر في كثير من البلاد العربية الأخرى كالعراق ، وليبيا ، وتونس ، ومراكش وفلسطين ، والسودان ، وفي كثير من البلاد الإفريقية مثل زنجبار ، وتنجانيقا ، وروديسيا ، وجنوبي إفريقيا ، ونيجيريا وساحل الذهب وساحل العاج ، وسيراليون ، ومنطقة الكونغو وغيرها . كما توجد البلهارسيا

في الصين واليابان والفلبين ، وجنوب شرق آسيا . وتتوطن بلهارسيا الأمعاء في فنزويلا والبرازيل .

على أن مصر تنفرد من بين هذه البلاد كلها بأنها تحوى أكبر عدد من المصابين بالبلهارسيا البولية ، أو بالبلهارسيا المعوية ، أو بهما معاً . ولم يجد استعمال حقن « الطرطير » في استئصال شأفة هذا المرض من مصر لأن عدد المصابين به من أبنائها يبلغ عشرة ملايين أكثرهم من القرويين الفقراء الذين لا تمكنهم أعباء الحياة من الانقطاع عن طلب الرزق خلال الفترة التي تتطلبها العلاج ، وهي لا تقل عن شهر .

ولإهمال علاج هذا المرض في مراحل العمر الأولى يمهد لمجموعة من الأمراض تظهر أعراضها بوضوح مع التقدم في السن .

فالبلهارسيا البولية تمهد الطريق لحصيات المثانة والحالب ، وضيق مجرى البول ، وتمدد حوض الكلى وفروعه ، والتقيح وسرطان المثانة . والبلهارسيا المعوية تسبب نوعاً من الدوسنطاريا ، علاوة على أورام المستقيم الحميدة والخبيثة ، وتضخم الطحال ، وتليف الكبد وسرطانه أحياناً ، والاستسقاء .

ولذلك لم يكن عجباً ، أن تكون مكافحة هذا المرض . هي الشغل الشاغل لكثير من العلماء والباحثين المصريين . وتهدف جهودهم إلى تحسين طريقة العلاج المستعملة ، وإيجاد وسيلة فعالة لمقاومة انتشار هذا المرض .

وقد تم اكتشاف مادة « الفؤادين » عام ١٩٣١ ، وثبتت صلاحية هذه المادة لعلاج البلهارسيا عن طريق الحقن العضلي . وبذلك أمكن علاج حالات الأطفال والسيدات البدينات بعد تعذر علاجهن بالحقن الوريدي بمادة الطرطير .

وكذلك أمكن ، بعد أبحاث مضمينة ، إيجاد مادة تقتل القواقع الناقلة لطفيل البلهارسيا في الترع والقنوات ، وهذه المادة هي كبريتات النحاس بنسبة خمسة أجزاء إلى كل مليون ستيمر مكعب من مياه الجداول المراد تطهيره . وقد ثبت أن هذه النسبة لا تضر الإنسان أو الأسماك أو الحيوانات المستأنسة أو النباتات المصرية المختلفة التامة النمو ، كما أنها لا تؤثر في إنباء البذور .

ولاشك أن إبادة القواقع الناقلة لطفيل البلهارسيا كفيلة باستئصال شأفتها ، وتطهير أرض الوطن منها . فالمعروف أن هذه القواقع هي التي تساعد على التوطن ، ولذلك لم تتوطن في إنجلترا ، أو الهند ، أو أستراليا برغم إصابة الكثيرين من أبنائها بالبلهارسيا في أثناء تجنيدهم في مصر لخلو هذه البلاد من القواقع السالفة الذكر .

وفي سبيل إبادة القواقع في مصر ، قام معهد الأبحاث بمحاولات أخرى على نطاق واسع ، مستخدماً « الجمامكسان » و « الدلتا كسان » والفينول خماسي الكلور ، لمعرفة أثر كل منها على قواقع البلهارسيا .

ومنذ وقت غير بعيد حاول العالم البرازيلي « دياس » تربية قواقع البلهارسيا لإجراء بعض تجاربه عليها ، ولشد ما كانت دهشته عندما وجد أنها هلكت كلها في حين كان يهدف بتجربته إلى إكثارها وتنميتها . وعند فحص هذه الظاهرة الغريبة ، تمكن من فصل فيروس خاص يقتل القواقع ، وسرعان ما حمل فيروسه العجيب في حقيبته وحضر طائراً إلى مصر ، بلد البلهارسيا ، حيث أخذ يجري تجاربه مع بعض الأطباء المصريين ، لتطهير القواقع من ترعة إمبابة . حيث أمضى عدة أشهر يدرس ويدقق ويفحص .

أما من حيث العلاج ، فقد أمكن استنباط وسيلة لتقصير المدة اللازمة للشفاء التام ، من شهر كامل ، إلى ما يتراوح بين خمسة أيام وعشرة أيام ،

حسب الحالة الصحية العامة للمريض ، من حيث سلامة القلب والكلية .  
ولاشك أن تقصير فترة العلاج ، يعود على الدولة بفوائد صحية واقتصادية جمة .

ويؤلى الأخصائيون تجربة مشتقات « الميراسيل » وهو العقار الألماني الذي يعالج البلهارسيا عن طريق الفم على هيئة أقراص ، غير أنه من ناحية الوقاية سوف يساعد على القضاء على البلهارسيا تنفيذ وتعميم المشروعات الصحية في القرى وانتشار التعليم بها ، فيحذر أهالي الريف الاستحمام والخوض في مياه الترغ والبرك والمساقى ومزارع الأرز التي تهدى إليهم هذا المرض الوبيل .

### الغدد الصماء

الغدد الصماء ليس لها قنوات ، ويعرف إفرازها باسم « الهورمون » وهو يصل إلى الدم مباشرة ، ويؤثر في جميع أجهزة الجسم .  
والغدد الصماء هي جزر لانجرهان بالبنكرياس ، والغدة النخامية التي في قاع الجمجمة ، والغدة الدرقية في مقدمة الرقبة ، والغدد جارات الدرقية ، والغدة فوق الكلوية ، والمبيض والخصية .  
وأكثر الاضطرابات لدى متقدمي السن تنشأ عن جزر لانجرهان ، والغدة الدرقية والغدد الجنسية .

### الغدة الدرقية

زيادة إفراز الغدة الدرقية ليست نادرة في متقدمي السن وهي تسبب جحوظ العينين . والغدة الدرقية تنظم عمليات التمثيل الغذائي في الجسم ، وعندما يزيد نشاطها ، تزيد كمية الأكسجين المستهلك في الأنسجة ،

ويمكن التحقق من ذلك بتحليل هواء الزفير . ومن أعراض زيادة إفراز هذه الغدة ، نقص الوزن ، والضعف العام ، والأرق ، ونخفقان القلب ، والإسهال ، وإذا أهملت الحالة يحدث هبوط القلب .

والغدة الدرقية خاصة امتصاص اليود ، ويمكن استعمال اليود الذرى لتشخيص الحالة . وإلى عهد قريب كانت العملية الجراحية هي العلاج الوحيد ، أما الآن فإنه بإعطاء اليود الذرى كشراب عن طريق الفم يمكن خداع الغدة الدرقية ، فتمتصه بنهم ، باعتباره يوداً عادياً وبهذه الوسيلة نحطم من خلايا الغدة القدر الذى نريد ونستغنى عن الاستئصال الجراحى .

وهناك الآن عقاقير تمنع تكون هورمون الغدة الدرقية المعروف : « بثلاثى يودور الثيرونين » ولذلك فإنها تفيد فى علاج هذه الحالة .

« والجواتر » هو تورم الغدة الدرقية ، وقد يكون مصحوباً بزيادة أو نقص إفرازها . وعند نقص إفراز الغدة الدرقية ، يقل استهلاك الأكسجين فى الأنسجة ، وتبطئ جميع العمليات الحيوية ومنها وظائف خلايا المخ ، وتبطئ كذلك دقات القلب ، ويسمك الجلد وتنتفخ الجفون ويسقط الشعر ، ويحس المريض بالبرودة دائماً . ويستجيب هذا المرض للعلاج بهورمون الغدة الدرقية ، الذى يمكن تعاطيه عن طريق الفم .

## مرض السكر

تكثر الإصابة بالسكر بين الشيوخ ، وهو مرض يتميز بعجز الجسم عن الانتفاع بالسكر الذى يمتص من الطعام ، فيطرد فى البول ، ولتسهيل مهمة إخراجها تفرز الكلى البول بكثرة ، ولهذا نجد أن من أعراض السكر إفراز كمية كبيرة من البول ، تحتوى على مادة سكر الجلوكوز .

وسبب مرض السكر نقص إنتاج هورمون الأنسولين ، الذى يصنع فى خلايا البنكرياس تلك الغدة الهضمية التى توجد خلف المعدة — والبنكرياس يفرز عصارة هاضمة ، تصل عن طريق قناة خاصة إلى الاثنى عشرى ، لتفتت جزئيات الطعام البروتينى والدهنى والنشوى وتحويل كل هذا إلى مواد بسيطة قابلة للامتصاص ، ويحتوى البنكرياس كذلك على مجموعة من الخلايا تسمى جزر لانجرهان ، تفرز هورمون الأنسولين ، الذى يصل إلى الدم مباشرة ، والغريب أنه قد لا تحدث تغيرات فى تركيب هذه الخلايا تفسر مظاهر مرض السكر ، والواقع أن سبب هذا المرض ليس بهذه البساطة . فهناك عوامل متشابكة ، منها الغدة النخامية التى تسيطر على إفراز الأنسولين ، وخلايا « ا » الموجودة فى نفس جزر لانجرهان ، والتى تفرز هى الأخرى هورموناً يسمى « جلو كاجون » يضاد مفعول الأنسولين .

ولا يؤدى نقص الأنسولين إلى اضطراب هضم وتمثيل النشويات وحدها ، ولكنه يعطل أيضاً تمثيل الدهون ، مما ينشأ عنه حموضة الدم ، والغيوبة التى قد تعقبها الوفاة .

ولا يعرف للآن سبب نقص الأنسولين ، ولكن الملاحظ أن مرض السكر ينتق عائلات معينة ويختار ضحاياه من البدينين .

ويختلف مرض السكر فى متقدمى السن عنه قبل الأربعين ، ففى الأطفال والشبان يعد هذا المرض خطراً ، وتصعب السيطرة عليه ، وقبل اكتشاف الأنسولين كان يسبب الموت المحقق ، والآن يحتاج إلى رعاية طبية مستمرة .

أما مرض السكر فى الشيوخ ، فهو أمر يسير ، يندر أن يسبب حموضة فى الدم أو الغيوبة ، وقد لا يحتاج إلى أنسولين أو حتى إلى اتباع نظام غذائى خاص .

وهناك علاقة وثيقة بين مرض السكر وتصلب الشرايين ، وارتفاع ضغط الدم ، ومعظم مرضى السكر ، سواء من الصغار أو الكبار ، يصيبهم تصلب الشرايين ، بغض النظر عن العناية بالعلاج .

والحقيقة الهامة التي نحب أن نوضحها ، هي أن مرض السكر لا يؤثر في حياة الشيوخ ، ولكن الذي يؤثر فيهم هو تصلب الشرايين ، سواء أكانت شرايين القلب . أم الساق ، أم المخ ، أم الكلى .

ويبدأ السكر في الشيوخ ببطء ، وقد يكتشف مصادفة في أثناء الفحص الروتيني للبول ، ولو أن كل فرد اهتم بالفحص الشامل السنوي الذي سبق أن أكدنا أهميته ، لاكتشفت حالات السكر في بدنها ، وقد يزول مرض السكر نهائياً من البدينين بمجرد إنقاص وزهم .

ومعظم سكر الشيوخ يعالج بنجاح بتنظيم الغذاء وحده ، وبإنقاص الجسم إلى الوزن الطبيعي ، ويلاحظ أن أي ارتفاع في درجة الحرارة يسىء إلى الحالة ، ولذلك يتطلب علاجاً سريعاً بمبيدات الميكروب .

ومن حسن الحظ أن لاحظ أحد العلماء نقص كمية السكر في دم المرضى في أثناء العلاج بمركبات السلفا . وقد استحدثت مركبات كيميائية قريبة الشبه من السلفا وأخرى من «اليوريا» ، وقد ثبت أنها تفيد في علاج السكر لدى متقدمي السن ، عند تعاطيها كأقراص ، عن طريق الفم .

وعندما تتصلب الشرايين التاجية التي تغذي عضلة القلب يلاحظ أهمية عدم إنقاص السكر سواء بالغذاء أو بالأنسولين أو بالأقراص سالفة الذكر ، فإن ذلك يعرض هذه الشرايين للانسداد بالجلطة الدموية ، مما قد يسبب السكتة القلبية .

وتصلب شرايين الساق شائع في مرض السكر . ، وقد يؤدي إلى « الغنغرينا » . وتحدث تغيرات أيضاً في شرايين الكلى ، وفي شرايين شبكية العين ، كما أنه من الشائع أيضاً حدوث التهاب أعصاب الأطراف .

## البول السكرى الكاذب

ينشأ مرض البول السكرى الكاذب عن نقص إفراز هورمون الفص الخلفى للغدة النخامية .

ويشعر المريض فى حالة الإصابة به بالظمأ البالغ ، وكثرة التبول . كما يشعر بذلك مريض السكر ، وإن كان هذا المرض لا علاقة له مطلقاً بمرض السكر ، ولذلك دعى بمرض السكر الكاذب ، فالبول فى هذا المرض لا يحتوى على السكر ، وكثافة بول مريض السكر الكاذب ١٠٠١ وكثافة الماء ١٠٠٠ وكثافة البول العادى وبول مريض السكر ١٠١٥ .

ولا يعرف الطب سبباً لاضطراب هذا الجزء من الغدة النخامية ، الذى يؤدى إلى هذه الأعراض المزعجة ، ونرجح أنها أسباب عصبية .

وعلى المريض بهذا الداء أن يوطن نفسه على المداومة على استعمال حقن خلاصة الفص الخلفى للغدة النخامية . ويفضل المحلول الزيتى منه حقنة كل يومين أو ثلاثة .

ويمكن استعمال مسحوق مجفف من هذه الغدة « كنشوق » ويجب على المريض عدم الإسراف فى استعمال « الكنشوق » أو الحقن لأنهما لا يستعملان إلا عند الحاجة ، وبالقدر الذى يحسن الأعراض فقط ، وإلا فإنهما يسببان احتجاز الماء فى أنسجة الجسم .

## الغدد الجنسية

عندما تبلغ الأنثى سن اليأس ، وينقطع الطمث فى نحو سن الخمسين ، تحدث أعراض مزعجة ، منها الصداع ، وارتفاع ضغط الدم ، والإحساس بالضيق والعصبية .

وقد اتضح أن ذلك يرجع إلى اضطلال المبيض وتوقفه عن إفراز هورمونه ، ولذلك يوصف «الإسترون» و «البروجستيرون» وهما هورمونا المبيض ، لإزالة هذه الأعراض .

وهناك حالات التهاب الثدي في النساء الذي قد يمهّد لتكون سرطان الثدي . وقد ظهر أن حقن الإناث بهورمونات الخصية يمنع هذا التحول الخطر .

ولقد سبق أن أشرنا إلى أن حقن الرجال بهورمونات المبيض يخفف الآلام العنيفة التي يعانيها مرضى سرطان البروستاتا ، وأنها قد تغني عن حقن المورفين .

## أمراض القلب والشرابين

أمراض القلب والشرابين أكثر الأمراض شيوعاً ، وإليها ترجع نسبة كبيرة من الوفيات في معظم البلاد المتحضرة ، غير أن الخوف من هذه الأمراض يرجع لأسباب أعمق ، متأصلة في النفس البشرية منذ أقدم العصور . إذ كان يعتقد أن القلب منبع الحياة ، ومكمن العواطف ، لذلك نضني على اضطرابات القلب ، أهمية أكبر من تلك التي نضيفها على اضطرابات الأعضاء الأخرى كالمعدة ، أو الكبد ، أو الكلى .

وأهم الأمراض التي تصيب القلب تنشأ بسبب تصلب الشرايين التاجية التي تغذي عضلة القلب نفسها ، أو ارتفاع ضغط الدم الذي يلي عبثاً ثقيلاً على عضلة القلب ، فتتدد ثم تضعف ، أو تلف صمامات القلب ، أو ازدياد إفراز هورمون الغدة الدرقية ، كما أن هناك عوامل

عصبية كثيرة ، تسبب اضطرابات وظائف القلب ، ينشأ عنها الإحساس بالضيق والتوتر والقلق البالغ ، مع أنها لا تسبب أبداً تلفاً مستديماً في عضلة القلب ، ولا تحدث الوفاة مطلقاً .

### تصلب الشرايين

يصيب تصلب الشرايين صمامات القلب أو الأوعية الدموية . وأول تغير يحدث هو ترسيب طبقة دهنية على سطح الشريان الداخلي ، مما يسبب تلفاً وتليفاً في بعض أجزائه . وهذا بدوره يؤدي إلى ترسيب مواد جيرية . والنتيجة النهائية لهذه العمليات هي ضيق الوعاء المريض ، مما يعوق مرور الدم به ، وقد ينتهي هذا إلى إغلاق الوعاء تماماً ، وفي أحوال أخرى يتسبب ببطء مرور الدم به في إحداث جلطة بداخله ، تسبب انسداداً مفاجئاً .

وتصلب الشرايين مرض منتشر بين متقدمي السن ، للدرجة أنه عد ضربة لازب للشيخوخة وضريبة لتقدم العمر .

غير أن دراسة شرايين المتوفين في سن الثمانين والتسعين دلت على أن الكثير منها لم يكن به أى تصلب ، كما شوهدت حالات تصلب شرايين في الصغار ، مصحوبة باضطراب في هضم وتمثيل المواد الدهنية ، وأهمها مادة « الكولسترول » ونسبة الكولسترول في الدم يمكن قياسها بسهولة ، وقد لوحظ أن تصلب الشرايين يصاحبه دائماً ارتفاع في نسبة الكولسترول في الدم .

وثمة دليل آخر على علاقة تصلب الشرايين بالغذاء يبينه لنا التوزيع الجغرافي للمرض ، ففي شمال الصين وأوكيناوة ، حيث الطعام قليل ، واللبن والزبدة والبيض — وهي المواد الغنية بالكولسترول — تكاد تنعدم، نجد

أن تصلب الشرايين يكاد ينعدم هو الآخر ، وفي الحرب الأخيرة نقصت نسبة الوفيات بسبب تصلب الشرايين في إسكندنافيا لقلة الغذاء عامة ، وقلة المواد الدهنية على وجه الخصوص باستثناء الدانمركيين ، الذين فضلوا أكل الجبن والزبد ، وامتنعوا عن تصديرها إلى ألمانيا ، وفي بريطانيا نقصت الإصابات بتصلب الشرايين ، بسبب توزيع الطعام بالبطاقات في أثناء الحرب وبعدها .

ومن ذلك يتضح أن الوقاية من مرض تصلب الشرايين ، تستلزم تناول غذاء خفيف قليل الدهن . ولا ريب في أن أهم أسباب انتشار هذا المرض في مصر والشرق العربي ، أننا نحب الأكل بشراهة ونهم عجيبين .

على أن هناك عوامل أخرى تلعب دوراً هاماً في انتشار المرض ، منها عامل الوراثة ، وعدم قدرة الجسم على تمثيل مادة الكولسترول . فيجب على كل منا أن يعمل على إنقاص وزنه إلى الوزن المناسب للطول والسن . وأن يتناول الطعام بالقدر الذي يحافظ بالضبط على هذا الوزن ، وأن يكون الغذاء قليل الدهن .

وعندما يكون مرض تصلب الشرايين شائعاً بين أفراد الأسرة ، فهذا نذير يلزم الفرد بالاهتمام البالغ باتباع نظام غذائي دقيق منذ فجر حياته ، ليتسنى له الوقاية من هذا المرض .

وتصلب الشرايين مرض خطر ، إذ يختار الشرايين التاجية ، أو شرايين الأطراف أو المخ مسرحاً لمضاعفاته التي تهدد الحياة تهديداً مباشراً .

### تصلب الشرايين التاجية

وتصلب الشرايين التاجية ، التي تغذي عضلة القلب ، يسبب نوعاً من الألم العنيف يعرف بالذبحة الصدرية . وتشخيص الحالة يعتمد إلى

حد كبير على شكوى المريض ووصفه لنوع الألم ، وتوقيته ، ومداه ، وعلاقته بالقيام بمجهود .

وهناك مجموعة من الأمراض تسبب آلاماً ينسبها الناس خطأ إلى ذبحة الصدر ، وهى التهابات البلور ، وضيق المرىء ، والتصاقات الرئة ، والروماتزم العضلى ، والتهابات العمود الفقرى ، وزيادة حساسية الأعصاب .

وإنه لمن سوء الحظ أن أى ألم فى الصدر ، وبخاصة فى الجهة اليسرى ، يسبب للناس قلقاً بالغاً ، ويضيق من الأطباء وقتاً طويلاً ينفقونه فى بث الطمأنينة فى النفوس ، والإقناع بسلامة القلب .

ولابد أن نؤكد أن كثيرين من مرضى الذبحة الصدرية يعيشون حياة طويلة سعيدة . وقد تزول الذبحة نهائياً فى بعض الأحوال ، إذ بمرور الزمن تكبر الفروع الصغيرة للشرايين التاجية ، وتكفل تغذية عضلة القلب بدلاً من الشرايين الأصلية المتصلبة الضيقة .

ويمكن لمريض الذبحة القيام بأعماله اليومية فى حدود إمكانيات قلبه المريض . ومن حسن الحظ أن لدينا مقياساً دقيقاً لا يخطئ فى تقدير هذه الإمكانيات ، هو الشعور بالألم ، وهذا فى الواقع هو العلامة الحمراء التى تنذر بالوقوف عندهذا الحد من الجهد .

ويجب ألا تملأ المعدة بالطعام ، فتعدد الوجبات الصغيرة أفضل من وجبة واحدة كبيرة . ويحسن تناول المليينات ، ويسمح بتناول القهوة والشاي باعتدال ، لما فيهما من منبهات خفيفة للقلب ، وهذه المنبهات تحسن مرور الدم فى الشرايين التاجية .

### تصلب شرايين الساق

وكما أن تصلب الشرايين التاجية يسبب آلاماً تعرف بالذبحة الصدرية ،

كذلك تصلب شرايين الساق يسبب آلاماً عنيفة عند السير ، قد تضطر المريض إلى الوقوف ، وتسمى بالتقلصات المفاجئة .

ومع أن التدخين لا يؤثر كثيراً على مصير الذبحة الصدرية ، فإن ضرره محقق في حالة تصلب شرايين الساق ، فهو يزيد في تضيقها ، وبذلك يزيد في تقليل كمية الدم التي ترد إلى عضلات الساق والقدم . ولذلك كان الإقلاع عن التدخين شرطاً هاماً لتحسين هذه الحالة ، مع العناية بالقدم ، حيث إن قلة توارد الدم يجعل الالتهابات والتقرحات بطيئة الشفاء والالتئام ، وقد يصل الأمر إلى « الغنغرينا » .

ويجب ألا تستعمل الأحذية الضيقة ، أو الجوارب الضاغطة ، أو الاستعانة بالماء الساخن للتدفئة ، والحذر عند قص الأظافر .

وبالمداومة على الرعاية الصحية ، والفهم الدقيق لتطورات المرض ومضاعفاته ، والعمل على توقيها وتحسين الحالة تدريجاً .

## تصلب شرايين المخ

تصلب شريان المخ ، الذي يغذى مركز الحركة ، يسبب الشلل النصفي ، وهو ما يطلق عليه الناس اسم « النقطة » وفيه تصلب اليد والساق بالشلل ، وقد يفقد النطق ، إذا كان الشلل في الجهة اليمنى من الجسم ، وتحسن الساق عادة قبل اليد .

وتلعب قوة إرادة المريض دوراً فعالاً في استعمال أطرافه عندما تدب فيها الحركة ، والشخص الذي أصيب بالنقطة مرة واحدة ، يعيش في فرع دائم من تكرارها ، وهذا أمر طبيعي ، ولكنه ضار ، ففي كثير من الأحيان لا تتكرر المأساة ، ويعيش الإنسان حياة طبيعية منتجة .

ولعل أروع مثال لذلك العالم البكتريولوجى الشهير لويس باستير ،  
فقد عاش ٢٨ عاماً بعد إصابته بالشلل النصفى ، وسجل فى هذه الفترة  
أعظم اكتشافاته العلمية الخالدة فى عالم الميكروبات .

## روماتزم القلب

روماتزم القلب هو مرض الطفولة وفجر الحياة ، ومن يصاحبه المرض  
حتى سن متقدمة يحتاج إلى عناية خاصة ، لمقاومة الميكروبات التى  
تزيد الحالة سوءاً .

فالتهاب اللوزتين والحلق قد يسبب مزيداً من تلف صمامات القلب ،  
فتجب المبادرة بعلاج هذه الالتهابات بالنسلين وما شابهه فى الوقت  
المناسب ، ويحسن استعمال البنسلين البطيء ، أو أقراص السلفا ،  
كسلاح وقائى كلما كان هناك احتمال للإصابة بهذه الالتهابات .  
وعندما يستدعى الحال خلع أحد الأسنان ، يجب استعمال البنسلين  
قبل وبعد هذه العملية ، إذ أن ما يصاحبها من تلف للأنسجة يسمح  
للميكروبات بالوصول إلى مجرى الدم ، وهذه الميكروبات لا يحلو لها  
الاستقرار والنمو ، إلا على صمامات القلب التالفة ، مسببة مرضاً بالغ  
الخطر ، يعرف باسم « التهاب غشاء القلب تحت الحاد » .

## أوهام حول القلب

يفزع الكثيرون من أى ألم فى الجهة اليسرى من الصدر أو أى  
ضيق فى التنفس أو الإحساس بدقات القلب ، مع أنه باستثناء ألم  
الذبحة ، ليس هناك عرض آخر يؤكد وحده مرض القلب .

فضيق التنفس قد ينشأ من البدانة ، أو اضطراب الرئة أو الأنيميا بالإضافة إلى أمراض القلب .

وتورم القدمين لا يعنى حتماً هبوط القلب ، فقد ينشأ عن أمراض الكلى ، والأنيميا الشديدة والأوردة المتمددة واضطرابات الدورة الدموية فى الساق ، أو سوء التغذية ، وبخاصة نقص البروتينات .

والخفقان ، أى الإحساس بدقات القلب ، يحدث بعد القيام بمجهود ، وعند الخوف المفاجئ ، وقد يحدث للشخص السليم الخالى من مرض القلب ، بسبب زيادة حساسية الأعصاب .

أما « الدقة » الزائدة المفاجئة ، التى يهرع بسببها الناس إلى الأطباء فزعين ، ويطلقون عليها اسم « القفزة » فهى تحدث بسبب التعب ، أو الإفراط فى التدخين ، أو الإكثار من تجموع القهوة أو لغير ما سبب .

مثل هؤلاء الناس يمرضون وهم أصحاء ، ويحتاجون إلى كثير من الصبر والأناة والإقناع ، وبسط الحقائق ، وتوضيح الأمور لانتزاع مرض الوهم الخبيث من نفوسهم .

## ضغط الدم

ضغط الدم هو القوة التى يندفع بها الدم داخل الشرايين ، محدثاً ضغطاً على جدرانها يروح تقديره العادى بين ١٢٠ — ١٤٠ مليمتراً من الزئبق ، عند انقباض عضلة القلب ، و ٨٠ — ٩٠ مليمتراً عند انبساطها .

ويكون الضغط لدى بعض الناس أقل من هذا القدر ، وهؤلاء

عادة نخاف. الجسم ، طوال القامة ، وليس هذا علامة مرض معين ، بل على النقيض من ذلك فإن فرصة ذوى الضغط المنخفض كبيرة في حياة طويلة سليمة خالية من أمراض القلب والشرابين ، ولا يحتاجون عادة إلا إلى العناية بالتغذية ، وممارسة الرياضة البدنية لبناء أجسامهم .

وقد ينشأ ضغط الدم المنخفض عن الضعف والأنيميا ، وفي دور النقاهاة من الأمراض الشديدة .

أما عندما يكون انخفاض ضغط الدم ناشئاً عن مرض « إديسون » أو الصدمة أو انسداد الشرايين التاجية بجلطة دموية ، فهذه حالات خطيرة تستدعى علاجاً سريعاً .

وفيما عدا هذه الحالات النادرة ، فإن انخفاض ضغط الدم يجب ألا يقلق بال أحد .

أما ذوو الضغط المرتفع فيجب أن يألفوا الحياة به . لا أن يعيشوا له ، فكثيرون يبالغون في الخضوع لجهاز قياس ضغط الدم ، ويصرون على قراءته كل وقت ، ويقلقون لارتفاع عشر درجات أو عشرين درجة . والواقع أن فائدة هذا الجهاز هي وضع معدل يكون أساساً لرسم حياة هادئة بعيدة عن القلق والانزعاج الذي لا يجدي سوى ازدياد الحالة سوءاً .

وأول ما يجب أن يدركه مريض بارتفاع ضغط الدم ، هو أن سير هذا المرض طويل وتدرجي ، وأن هناك سنوات طويلاً تمر دون أن يعكر الصفو أمر ذو بال .

ونحب أن نؤكد حقيقة هامة ، هي أن أساس علاج ارتفاع ضغط الدم هو « الاعتدال » : الاعتدال في الأكل وفي العمل ، وفي اللهو ، وفي طلب المشورة الطبية . فليس هناك علاج لارتفاع ضغط الدم الأولى ، ولكن توجد وسائل مختلفة لحفضه ، وتعديل سيره ، وتعويق

اطراد زيادته ، ومنع مضاعفاته .

وفي مقدمة هذه الوسائل ، إنقاص الوزن إلى القدر الطبيعي ، فارتفاع الضغط وحده عبء ثقل على القلب ، يجب ألا نضيف إليه عبء البدانة التي لا خير فيها .

وفي الحالات المبكرة من المرض ، لا داعي مطلقاً لتحديد أنواع الطعام ، فقد ثبت خطأ الرأي القديم الذي ينصح بمنع اللحوم الحمراء والبيض وكل ما يسبب نقصاً خطراً في البروتين ، ويمكن أن يسمح بالتوابل .

ويحتل ملح الطعام اليوم مكان الصدارة في قائمة الممنوعات ، وكل مريض بالضغط أو القلب يعرف تماماً أهمية تجنب ملح الطعام ، والواقع أنه من الحكمة تقليل ملح الطعام في الأحوال المتوسطة ، إذ لا يفيد كثيراً الامتناع التام عنه ، أما في الأحوال التي يبلغ فيها الارتفاع درجة تسبب أعراضاً ملموسة ، فالغذاء الخالي من الملح تماماً يصنع العجائب وإن سر نجاح غذاء الأرز في تخفيض الضغط ، ليس في الأرز نفسه ولكن في كونه قليل الملح .

وطبيعي أن ممارسة هذا النظام القاسي في التغذية ، يجب أن يكون تحت إشراف الطبيب .

ويسمح بتناول القهوة والشاي باعتدال . والواقع أن الكافيين في هذه المشروبات يفيد أحياناً في إزالة صداع الضغط ، والتدخين الخفيف لا ضرر منه ، بل إن ذلك يفيد في بعض الأحيان ، إذ يمنع القلق ، ويهدئ الأعصاب .

ويحسن أن يستمر مريض الضغط في القيام بأعمالهم العادية ، وأن يخففوا من طموحهم ، ويروضوا أنفسهم على الهدوء وتفادي القلق والتوتر العصبي .

إن ساعات العمل الطويلة أقل ضرراً من عمل ساعة واحدة بتوتر زائد .  
 فال موظف الذى يشغل ذهنه بالعلاوات والترقيات ، والطبيب الذى  
 يحمل عبء كل مريض ، والعامل الذى يتبارى فى سرعة الإنتاج ،  
 كل أولئك يعملون على زيادة الضغط المرتفع ، فبإجراء تعديل بسيط فى  
 نظام الحياة ، يمكن أن يؤدي كل منهم عمله العادى ، على أن يتوقف عند  
 التعب ، لينال قسطاً من الراحة ، وأن يوزع إجازته السنوية الطويلة  
 على عدة إجازات قصيرة ، موزعة على طول العام . ويستحسن استعمال  
 المسكنات والمليينات عند الحاجة .

ولما كان العصب السمبثاوى هو المهيمن على تضيق الشرايين ،  
 فهو يعد عاملاً رئيسياً فى رفع الضغط ، ولذلك استحدثت عقاقير كثيرة  
 تهدف جميعاً إلى الحد من نشاط هذا العصب وتقليل مفعوله ، فتتسع  
 الشرايين ويهبط الضغط ، وهى عقاقير شديدة الفعالية ، ومنى استعملت  
 بذكاء وحكمة فإنها تؤدي إلى أفضل النتائج .

م إيداع هذا المصنف بدار الكتب والوثائق القومية  
تحت رقم ٤٧٤٧ / ١٩٧٠

مطابع دار المعارف بمصر  
سنة ١٩٧٠

الكتاب  
المقتاد

١٩٥٥

# في اللغة والأدب

الدكتور  
أبراهيم مذكور

تقديم

## لمن ترهقهم الحياة

للدكتور هارولد فينك

ترجمة الدكتور محمد الحلوجي

كتاب يجيب على المشاكل الشائعة في حياتنا .  
كيف ننمي الثقة بأنفسنا ونضفي على حياتنا أهمية ورضى ؟  
ماذا نعمل حيال السأم وكيف نجتذب من نستمتع بصحبته من  
الأصدقاء وكيف نزيد من فاعلية ذكائنا ونجعل تفكيرنا خلاقاً ؟  
وعديد من الأسئلة تعنى في النهاية كيف نفكر لأنفسنا بأنفسنا  
ليتحقق لنا الحرية والثقة بالنفس والقدرة على العيش في سعادة .  
ورضى .

٢٨٠ صفحة . قطع كبير الثمن ٧٠ قرشاً